



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Palloilun käsikirja Hyvinkään päivähoitoon

Enberg, Juha

Viertola, Teemu

2011 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

PALLOILUN KÄSIKIRJA HYVINKÄÄN PÄIVÄHOITOON

Juha Enberg
Teemu Viertola
Sosiaalialan koulutusohjelma
2011
Opinnäytetyö

Enberg Juha & Viertola Teemu

Palloilun käsikirja Hyvinkään päivähoitoon

Vuosi	2011	Sivumäärä	74
-------	------	-----------	----

Teimme opinnäytetyönä palloilun käsikirjan Hyvinkään päivähoitoon. Idean käsikirjan tekemiseen saimme Hyvinkään päivähoidolta. Suunnittelimme ja kehitimme käsikirjan sitä yhteistyössä Hyvinkään päivähoidon kanssa. Lähtökohtana käsikirjan kehittämiseksi oli ohjaajan materiaalin puute yleisimpiin pallopeleihin päiväkotimaailmassa.

Palloilun käsikirjan tarkoituksena on edistää Hyvinkään päivähoidossa tapahtuvaa lasten liikuntaa. Tavoitteena oli tuottaa yksi työkalu lisää päivähoidossa toimivien kasvattajien käyttöön ja näin samalla helpottaa mahdollisuuksia toteuttaa palloilua päiväkotien liikunnassa ja yleisesti toiminnassa. Käsikirjan tarkoitus on myös helpottaa ohjaajan työtä ja antaa monipuolisia lähestymistapoja käsikirjassa oleviin palloilulajeihin. Käsikirja on kohdistettu ensisijaisesti 4-5-vuotiaiden palloilukasvatuksen ohjaukseen.

Kehitimme käsikirjaa kolmivaiheisena prosessina. Aluksi kehittäminen pohjautui varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Johanna Luukkosen antamiin kehittämis ehdotuksiin. Toisessa vaiheessa kävimme testaamassa käsikirjaa kahdessa päiväkodissa. Tämän jälkeen kehitimme käsikirjan lopulliseen muotoonsa testauksesta saatujen havaintojen sekä ohjaajilta saadun palautteen pohjalta.

Palloilun käsikirja pohjautuu eri lähteistä hankittuun teorian tietoon sekä omaan kokemukseemme käsikirjassa esitettyjen lajien harrastamisesta sekä pelaajan että valmentajan ominaisuudessa. Kirjallisuudesta hankittu teorian tieto käsittelee liikuntaa varhaiskasvatuksessa, palloilua, 4-5-vuotiaiden lasten motorista kehitystä, perusliikkumista ja käsittelytaitoja. Palloilun käsikirja koostuu neljästä eri osa-alueesta. Osa-alueita olivat teoriaosuus, alkulämmittelyt, lajikohtaiset harjoitteet sekä loppurentoutumiset ja venyttelyt.

Opinnäytetyömme kuului Lapsen ja nuoren hyvä arki -hankkeeseen. Opinnäytetyömme oli myös osa Hyvinvoiva liikkuva lapsi-hanketta.

Asiasanat: varhaiskasvatus, työn kehittäminen, liikuntakasvatus, palloilu, motorinen kehitys, perusliikkuminen ja käsittelytaidot

Enberg Juha & Viertola Teemu

The ball game handbook for the day care of Hyvinkää

Year	2011	Pages	74
------	------	-------	----

We received the idea of making a handbook from day care of Hyvinkää. We designed the handbook by ourselves and it was developed in collaboration with the day care of Hyvinkää. The basis of developing the handbook was the lack of instructor material for the most common ball games in day care.

The purpose of the ball game handbook is to promote physical education of the children taking place in day care of Hyvinkää. The aim is to produce one more tool for the use of day care educators and by doing so make it easier to exercise ball games in the physical education and the other common action of day care centers. The handbook is also designed to facilitate instructors' work and provide the variety of approaches for the handbook's ball games. The handbook is aimed primarily at instructing 4-5 year olds' ball game education.

The handbook of ball games is based on the theoretical knowledge from various sources and from our own experiences of the games included in handbook. The theoretical knowledge based on literature handles topics such as physical education, early childhood education, ball games, motoric development, basic movement and handling skills. The handbook consists of four different sectors; theoretical part, warm-up exercises, sport-specific exercises and stretching and relaxing exercises.

Developing of handbook was an important part of our thesis, and it consisted of three different stages. At the first stage, developing was based on development proposals made by early childhood education area manager Johanna Luukkonen. At the second stage we tested the handbook in two day care centers. After that we developed the handbook to its final version, based on observations from the testing and by questionnaire filled in by the instructors who took part in the testing process.

Our thesis is a part of Good life for children and adolescents-project. The thesis also belongs to Hyvinvoiva liikkuva lapsi-project.

Key words: early childhood education, development, physical education, ball games, motoric development, basic movement, handling skills.

SISÄLLYS

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet	7
3 Teoreettiset metodologiset lähtökohdat.....	8
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	8
3.2 Tapauksen tutkimus.....	9
3.3 Työn kehittäminen.....	9
4 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	14
4.1 Havainnointi.....	15
4.2 Kyselylomake	17
4.3 Sisällönanalyysi	17
5 Käsikirjan valmistusprosessi	18
Tarvetila käsikirjalle	19
Ristiriitojen analyysi ja "ponnahduslautojen" haku	20
Uuden kohteen ja motiivin muodostaminen	21
Soveltaminen ja yleistäminen	22
Uusi toimintatapa.....	25
6 Johtopäätökset.....	25
Lähteet	29
Kuviot	30
Liitteet	31

1 Johdanto

Teimme toiminnallisena opinnäytetyönä palloilun käsikirjan Hyvinkään päivähoitoon. Tarve käsikirjaan tuli Hyvinkään päivähoidolta varhaiskasvatuksen aluepäälikkö Johanna Luukkosen toimesta. Aloimme suunnitella ja toteuttaa opinnäytetyötämme marraskuussa 2009.

Tuotimme käsikirjan prototyypin keväällä 2010. Tämän jälkeen käsikirjaa kehitettiin eteenpäin yhteistyössä päivähoitoyksikköjen kanssa. Saimme päivähoitoyksiköiltä arvokasta palautetta käsikirjan kehittämisen tueksi. Saadun palautteen pohjalta viimeistelimme käsikirjan lopulliseen muotoonsa.

Käsikirjan avulla helpotetaan ja edistetään ohjattujen palloilutuokioiden toteuttamista päiväkodeissa. Palloilun käsikirja on tarkoitettu erityisesti varhaiskasvatuksen ammattilaisille käytettäväksi liikuntakasvatuksen työvälineenä. Palloilun käsikirjan harjoitteet on kohdennettu 4-5-vuotiaille lapsille, mutta eri vaikeustasojen ansiosta käsikirjaa voidaan käyttää myös nuorempien tai vanhempien lasten liikunnassa.

2 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Idea opinnäytetyömme aiheesta tuli Hyvinkään varhaiskasvatuksen aluepäälliköltä Johanna Luukkoselta lokakuussa 2009. Hän toi ilmi, ettei päiväkodeissa ole riittävästi ohjaajan materiaalia yleisimpiin pallopeleihin. Tarkoituksenamme oli tuottaa ”palloilun käsikirja” (liite 1) hyvinkääläisten päiväkotien käyttöön. Teimme opinnäytetyömme osana Laurean organisoimaa Lapsen ja nuoren hyvä arki- ja Hyvinkään varhaiskasvatuksen Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hankkeita. Hankkeiden piiriin kuulumisella pystyimme tekemään opinnäytetyömme käytännön toimenpiteet ilman erikseen haettavia tutkimuslupia.

Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke toteutettiin Euroopan sosiaalirahaston rahoituksella vuosina 2008-2010 Keski- ja Pohjois-Uudenmaan alueella. Hankkeen teemoina olivat muun muassa lasten hyvinvointiin liittyvät aiheet. Hankkeen päätavoitteena oli kehittää ammattikorkeakoulun työelämävastaavuutta oppilaitosten ja työelämän yhteisten toimintaprosessien avulla ja kehittää yhteistyötä eri koulutusalojen kesken. Tarkoituksena oli myös lisätä yhteistyötä ammattikorkeakouluopiskelijoiden, heidän opettajiensa ja alueen työelämän organisaatioiden kesken. Hankkeessa mukana olevat opiskelijat kehittivät työelämän tarpeisiin erilaisia työkaluja ja -menetelmiä. Toiminnan tavoitteena oli, että työelämään siirtyvät opiskelijat osaisivat työskennellä osana verkostomaista moniammatillista tiimiä, tarttua arjen haasteisiin ja etsiä niihin ratkaisuja. (Lapsen ja nuoren... n.d.)

Hyvinvoiva liikkuva lapsi -hanke toimi Hyvinkään varhaiskasvatuksessa vuosina 2009-2010. Hankkeen päätavoitteena oli tukea monipuolisesti päivähoitoikäisen lapsen hyvinvointia arjen menetelmin. Hankkeen tarkoituksena oli innostaa ja tukea päivähoidon työntekijöitä laadukkaalla liikuntakasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Lisäksi tarkoituksena oli aktivoida vanhempia mukaan lisäämään lasten liikuntaa, tiedostaa arkiliikunnan merkitys ja lisätä sitä lapsen päivähoitopäivän aikana ja toteuttaa hankkeen liikuntatoimintamalleja päivähoitoyksiköissä. Kahden vuoden mittaisen hankkeen avulla pyrittiin kehittämään liikuntaa luonnolliseksi osaksi jokaista hyvinkääläistä päivähoitoyksikköä. (Hyvinvoiva liikkuva lapsi... n.d.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää Hyvinkään päivähoidossa tapahtuvaa lasten liikuntaa tuottamalla palloilun käsikirja oppaaksi päiväkotikäisten lasten palloilun ohjaukseen. Tavoitteena oli tuottaa yksi työkalu lisää päivähoidossa toimivien kasvattajien käyttöön ja helpottaa näin mahdollisuuksia toteuttaa palloilua päiväkotien liikunnassa ja yleisesti toiminnassa ja täten lisätä lasten liikuntaa jo pienestä pitäen.

Käsikirjan tarkoitus on tukea päivähoidon ammattilaisen työtä ja antaa monipuolisia lähestymistapoja palloilutuokioiden suunnitteluun. Pyrkimyksenämme oli, että käsikirja on helppolu-

kuinen ja helposti lähestyttävä myös niille, joilla ei ole vankkaa kokemusta liikunnan ja pallopelien ohjaamisesta. Johanna Luukkonen toi ilmi sen, että lasten liikuntatuokioissa käy monesti niin, että ohjaaja vain heittää pallon peliin ja katsoo sivusta. Tälle pohjalle saattaa rakentua koko liikuntatuokio. Käsikirjan avulla ohjaaja pystyy toteuttamaan tuokion monipuolisemmin ottaen huomioon erilaiset oppijat. Käsikirjasta ohjaaja saa vinkkejä aina alkulämmittelystä loppuvenyttelyyn. Käsikirja sisältää kolmessa vaikeustasossa eteneviä harjoituksia ja toimintamalleja. Halusimme myös soveltaa eri lajeja erilaisiin ympäristöihin ja kokeilla vanhoja pelejä uusilla välineillä.

3 Teoreettismetodologiset lähtökohdat

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Toteutustapana voi olla kohderyhmästä riippuen kirja, kansio, vihko, cd-rom tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma tehdään lähinnä siksi, että opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman ensisijainen merkitys on, että opinnäytetyön tekijä jäsentää itselleen, mitä on tekemässä. Toiseksi tekijän tulee osoittaa toimintasuunnitelmallaan, että kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideassaan ja tavoitteissaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettu tapahtuma, tuote, opas tai ohjeistus ei vielä riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Ammattikorkeakouluopintojen idea on, että opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön, kykenee pohtimaan alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehittämään niiden avulla alan ammattikulttuuria. Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää teoreettiseksi näkökulmaksi jokin alan käsite ja sen määrittely. Aina ei ole välttämätöntä eikä edes esimerkiksi ajallisesti mahdollista toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta, vaan teoria kannattaa rajata joidenkin keskeisten käsitteiden käyttöön. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-43.)

Toiminnallisissa opinnäytetyöissä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan. Toteutustapa tarkoittaa keinoja, joilla materiaali esimerkiksi oppaan, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällöksi hankitaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmiä

käytetään hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetoissa, vaikka tiedon keräämisen keinot ovat samat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57.)

3.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimukseksi kutsutaan tutkimusstrategiaa, jossa tarkoituksena on tutkia syvällisesti vain yhtä tai muutamaa kohdetta tai ilmiökokonaisuutta. Tutkittava tapaus voi olla hyvin monenlainen. Usein tapaus kuitenkin ymmärretään jollain tavoin rajautuneeksi omaksi kokonaisuudekseen tai yksikökseen. Tapaustutkimuksessa pyritään tuottamaan valitusta tapauksesta yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa. Tapaustutkimuksen avulla tehtävässä analyysissä ei siis pyritä yleistettävyyteen sellaisin keinoin kuin esimerkiksi survey-tutkimuksessa. Tapaustutkimuksen pyrkimyksenä on ymmärtää ja tulkita syvällisesti yksittäisiä tapauksia niiden erityisessä kontekstissa. Se hakee tietoa ilmiöön liittyvästä toiminnasta ja sen dynamiikasta, mekanismeista, prosesseista ja sisäisistä lainalaisuuksista sellaisella tavalla, että tutkimuksen tuloksilla voidaan osoittaa olevan laajempaa sosiokulttuurista merkitystä ja siten jonkinlaista yleistettävyyttä tai siirrettävyyttä. Tutkimusstrategiana tapaustutkimus on väljästi määrittyvä ja sitä voidaan toteuttaa monen eri analyysimenetelmän avulla. Tutkimuksessa voidaan yleisesti puhua tapauksista (case), joilla viitataan yksittäisiin tutkimuskohteisiin. (Tapaustutkimus.. n.d.)

Tapaustutkimus on luonteva lähestymistapa opetuksen ja oppimisen tutkimuksessa, jossa on kyseessä käytännön ongelmien kokonaisvaltainen tarkastelu ja kuvaus, jota ei voi tehdä irrallaan tietyistä yksittäisistä tilanteista tai tapahtumaketjusta. Tapaustutkimus on kokonaisvaltaista ja systemaattista kuvausta ilmiön laadusta. Se on konkreettista, elävää ja yksityiskohdista todellisuuden lähikuvausta ja tulkintaa, jossa todellisuutta tarkastellaan kokonaisuutena eri näkökulmista. Tapaustutkimus on naturalistista tutkimusta siinä mielessä, että ilmiötä tutkitaan luonnollisessa ympäristössä ilman mitään keinotekoisia järjestelyjä ja pakotteita. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 11-13.)

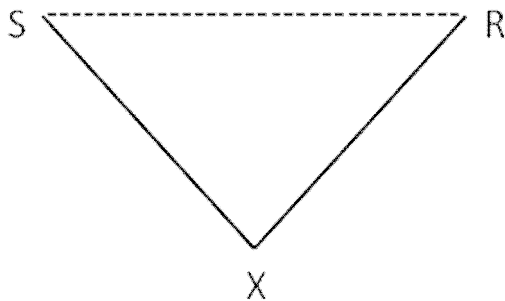
Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari (1995, 15) toteavat, että juuri tiettyyn kohteeseen rajoittuminen tekee tapaustutkimuksesta erittäin hyvän keinon käytännön ongelmien ratkaisuun ja vastausten löytämiseen arkielämän moninaisiin kysymyksiin.

3.3 Työn kehittäminen

Kehittävä työntutkimus on 1980-luvun alussa virinnyt omintakeinen suomalainen lähestymistapa työn ja organisaatioiden tutkimiseen ja kehittämiseen. Kehittävä työntutkimus ei asetu minkään yksittäisen tieteenalan rajoihin. Siihen on kuitenkin alettu kiinnittää huomiota useilakin tieteenaloilla. Kehittävä työntutkimus on muutosstrategia, joka yhdistää tutkimuksen,

käytännön kehittämistyön ja koulutuksen. Se on osallistava lähestymistapa, jossa työntekijät analysoivat ja muuttavat omaa työtään. Kehittävä työntutkimus ei tuota työpaikoille ulkoapäin valmiita ratkaisuja, vaan muokkaa työyhteisön sisällä välineitä toiminnan erittelyyn ja uusien mallien suunnitteluun. (Engeström 1998, 11-12.)

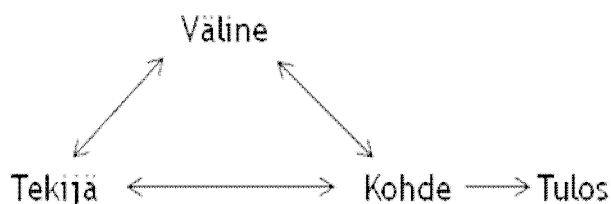
Työpsykologiassa käytetty teko - jonka vastineita ovat myös tehtävä ja suunnitelma - ei riitä kehittäväälle työntutkimukselle työn analysoinnin ja kehittämisen perusyksiköksi. Tekoa laajempi ja lupaavampi analyysiyksikkö on toimintajärjestelmä tai yksinkertaisesti vain toiminta. L.S. Vygotski (1978; Engeström 1998, 41) esitti ihmisen käyttäytymisen ja ns. korkeampien henkisten toimintojen analyysin yksiköksi välittyneen teon, jonka rakenteen hän kiteytti kolmion muotoon (kuvio 1).



Kuvio 1: Välittynyt teko analyysiyksikkönä (Vygotski 1978; Engeström 1998, 42).

Kaaviossa S on ärsyke ja R on reaktio. X on ärsykkeen ja reaktion väliin tuleva esine - työkalu tai merkki. Esimerkiksi halutessaan muistaa tärkeitä asioita ihmiset ovat kautta historian käyttäneet apuna ulkoisia esineitä ja merkkejä. Työkalujen ja merkkien avulla ihminen moninkertaistaa ruumiilliset ja henkiset mahdollisuutensa ja muodostaa pysyvää, yhteiseen käyttöön kasautuvaa tietoa ja taitoa - kulttuuria. (Engeström 1998, 41.)

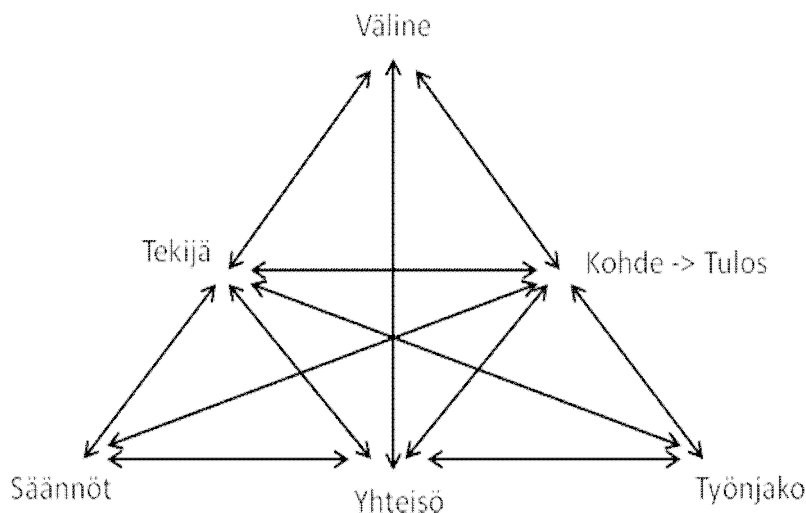
Vygotskilta (1978) & Leontjevilta (1981) omaksuttua yksinkertaista kolmiomallia käytettiin varsinkin kehittävän työntutkimuksen alkuvaiheen projekteissa työtoiminnan kuvaamiseen. Esitämme kuvion 2 havainnollistamaan sitä, miten työtoiminnan yksinkertainen malli rakentuu. Se esitetään tässä vaiheessa, koska siinä esiintyvä työtoiminnan yksinkertainen malli luo pohjan ihmisen toiminnan yleiselle rakenteelle.



Kuvio 2: Työtoiminnan yksinkertainen malli (Engeström 1998, 45).

Kuvion 2 kolme kulmaa nimettiin "tekijäksi", "kohteeksi" ja "välineeksi". Ongelmaksi tässä mallissa muodostui "tekijä". Vygotski kuvasi alun perin mallillaan yksilön kulttuurisesti välittyneitä tekoja. Mutta kehittävä työntutkimus pyrkii kuvaamaan yksilön tekojen ja kollektiivisen toiminnan välistä suhdetta. Yksinkertaisella kolmiolla tätä suhdetta oli vaikea, ellei mahdollon saada näkyviin. Tekijä merkitsi joko yksilöä tai kollektiivia. (Engeström 1998, 44-45.)

Kuvioista 1 ja 2 kuitenkin puuttuivat säännöt, yhteisö ja työnjako. Nämä kolme asiaa ovat merkittäviä seikkoja kehittävän työntutkimuksen kannalta ja ne muodostavat yhdessä kuvioista 1 ja 2 puuttuneen kollektiivisen ulottuvuuden. Lisäämällä tämän ulottuvuuden työtoiminnan yksinkertaiseen malliin, pystytään tällä syntyneellä ihmisen toiminnan yleisen rakenteen mallilla (kuvio 3) paremmin kuvaamaan yksilön ja yhteisön välistä suhdetta työtoiminnassa. (Engeström 1998, 46).



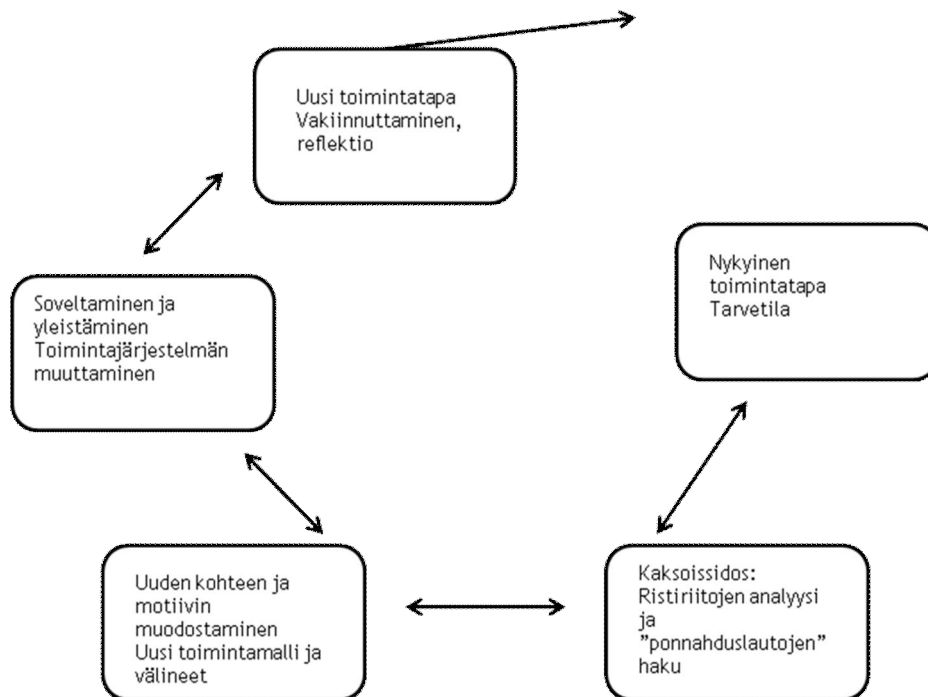
Kuvio 3: Ihmisen toiminnan yleinen rakenne (Engeström, 47).

Kuvion 3 ihmisen toiminnan yleinen rakenne muodostuu kuvion 2 lisäksi Engeströmin mainitsemasta kollektiivisesta ulottuvuudesta. Päiväkodin työntekijä voidaan nähdä ihmisen toiminnan yleisen rakenteen mukaan tekijänä kuvioiden 2 ja 3 kautta soveltaen. Päiväkodissa työntekijänä toimii pääasiassa lastenhoitaja tai lastentarhanopettaja, mutta kuvioissa 2 ja 3 esiintyvä tekijä voi myös muodostua useammasta päivähoiton ammattilaisesta. Engeström (1998, 46) toteaa, että yhteisöllä tarkoitetaan kaikkia niitä toimintajärjestelmän osanottajia, jotka jakavat saman kohteen esimerkiksi kaikkia organisaation eli tässä tapauksessa Hyvinkään päivähoiton ryhmiä ja henkilöitä, jotka osallistuvat saman tuotteen tai palvelun tuottamiseen. Työnjako taas viittaa tehtävien, päätösvallan ja etujen jakautumiseen näiden eri osanottajien kesken. He ovat keskenään sopineet työnjaosta ja päiväkodin säännöistä. Heillä on käytössään

välineitä palloilun ohjaukseen ja toteuttamiseen. Engeström (1998, 44) mainitsee myös, että toistuessaan yhä uudelleen samanlaisina tavoitteiset teotkin muuttuvat usein mekaanisiksi, tiedostamatta sujuviksi operaatioiksi, joita säätelee annettu tekniikka pikemmin kuin asetettu tavoite. Olemme tästä asiasta samaa mieltä ja se näkyy mielestämme myös päiväkotimaailmassa. Erityisesti suurien lapsiryhmien kanssa korostuu toiminnan tekninen hallitseminen ja täten toiminnan tavoite jää usein taka-alalle. Suurilla lapsiryhmillä tarkoitamme tässä ryhmiä, joissa on 15-21 lasta.

Perinteiset oppimisteoriat olettavat säännöllisesti, että opittavat asiat ovat valmiina tarjolla oppikirjoissa, kokeneempien ja taitavampien työntekijöiden työkäytännöissä tai ylipäänsä yhteiskunnan kulttuurivarannossa. Kehittävä työntutkimus kohdistuu laadullisiin muutoksiin työssä ja organisaatioissa. Työn laadullista muutosta ei voi ymmärtää pelkästään valmiina tarjolla olevan tiedon omaksumisena. Työn laadulliselle muuttumiselle on ominaista tietynlainen ”hyppy tuntemattomaan”. Vaikka esimerkiksi uuden teknisen järjestelmän käyttöönotto hyödyntää muualla saatuja kokemuksia, se sisältää myös vahvan ennalta tuntemattoman, uutta luovan puolen. Tällainen muutos pakottaa työyhteisön kirjaimellisesti oppimaan jotakin, mitä ei vielä ole olemassa. (Engeström 1998, 87.)

Työn kehittämisen hahmottaminen ja tutustuminen ihmisen toiminnan yleiseen rakenteeseen laajemmassa mittakaavassa oli erittäin tärkeä ulottuvuus opinnäytetyömme kannalta. Syventyminen ihmisen toiminnan yleisiin rakenteisiin antoi meille mahdollisuuden siirtyä jouhevasti kehittämistyöhön. Työmme kehittämistä käsittelemme seuraavassa viisivaiheisena prosessina, sillä palloilun käsikirjan kehittäminen eteni opinnäytetyössämme viisivaiheisen ekspansiivisen oppimissyklin mukaisesti (kuvio 4).



Kuvio 4: Ekspansiivisen oppimissyklin vaiheet (Engeström 1998, 92).

Engeström (1998) esittää työn kehittämisen etenemisen viisivaiheisena prosessina. Ensimmäisessä vaiheessa (kuviossa 4) on nykyinen toimintatapa ja tarvetila. Tälle vaiheelle on ominaista epämääräinen tyytymättömyys siihen, miten työtä tehdään sekä työntekijän että työyhteisön tasolla. Kuten kuviosta 4 ilmenee, tyytymättömyys nykyiseen toimintatapaan käynnistää viisivaiheisen prosessin. Kyseessä on siis kehitysvaihe, jossa alkaa esiintyä erillisiä kitkatilanteita ja vielä vailla selvää kohdetta ja suuntaa olevaa tarvetta saada aikaan muutos siihen, miten työtä tehdään ja kehitetään. Työyhteisössä ikään kuin aletaan hakea muutoksen sisältöä. (Emt., 89-92.)

Työn kehittämisen toisen vaiheen Engeström (1998) nimeää ristiriitojen analyysiksi ja niin sanotun ponnahduslautan hakemiseksi (kuvi 4). Engeström mainitsee, että ristiriita voi olla työpaikalla esimerkiksi uusi teknologinen järjestelmä. Järjestelmä koetaan ylivoimaiseksi häiriöiden aiheuttajaksi, mutta samalla paluu aikaisempaan, vanhentuneeseen tekniikkaan koetaan yhtä mahdottomaksi. Engeström huomauttaa, että ristiriita vaatii analyysiä ja se pitää saada käsitteelliseen hallintaan. Analyysissä pyritään paitsi ristiriitojen tunnistamiseen, myös kehittämään laadullisesti uudenlaiset ratkaisut mahdollistava ensimmäinen idea eli "ponnahduslauta" ajatuskokeiden ja väittelyiden avulla. Tässä vaiheessa pyritään luomaan idea uudesta toimintamallista. Idea voi olla jo hyvin pitkälle kehittynyt ja se voi muistuttaa valmista toimintamallia. Kuvi 4 havainnollistetaan, ettei kyse ole vielä laadullisesti uudesta kokonaisuudesta vaan siitä, että ensimmäisen vaiheen tarvetilasta pyritään löytämään ristiriidat ja löytämään ratkaisut niihin. (Emt., 90-92.)

Työn kehittämisen kolmannessa vaiheessa työyhteisön jäsenet hahmottavat uudelle toimintamallille kohteen ja motiivin (kuvio 4) sekä suunnittelevat ja muodostavat uuden ratkaisun nykyvaiheen ristiriitoihin. Uusi toimintamalli ei ole vain kokoelma korjauksia vaan laadullisesti uusi kokonaisuus. Juuri kohteen uudelleenahmottamiseen perustuu uuden toimintamallin motivoiva voima. Uutta toimintamallia ei tuoteta tyhjästä. Sen muodostamisessa hyödynnetään muiden toimintajärjestelmien käytänteistä tai kirjallisuudesta löydettäviä esikuvia ja työkulttuurissa kehkeytyneitä visioita. Ratkaiseva merkitys on kuitenkin työyhteisön suorittamalla oman toimintansa ristiriitojen analyysillä. (Engeström 1998, 90-92.)

Neljännessä vaiheessa uutta toimintamallia sovelletaan käytäntöön (kuvio 4) systemaattisesti. Uudet käytännöt vahvistuvat, kun tietoisesti tehtyjen ratkaisujen ympärille alkaa muodostua uudenlaisia ”näkymättömiä” sosiaalisen kanssakäymisen muotoja, symboleja, ajattelutapoja ja tottumuksia. Toisaalta tässä vaiheessa työyhteisö voi pysähtyä arvioimaan työkäytänteissä tapahtuneita muutoksia. Viidennessä vaiheessa uusi toimintatapa (kuvio 4) vakiinnutetaan käytäntöön. Uuden toimintatavan vakiinnuttaminen ja arviointi merkitsevät siirtymistä tilaan, jossa uusia käytäntöjä noudatetaan systemaattisesti. Uudet käytännöt vahvistuvat työyhteisössä, kun tietoisesti tehtyjen ratkaisujen ympärille alkaa muodostua uudenlaisia ”näkymättömiä” sosiaalisen kanssakäymisen muotoja, ajattelutapoja ja tottumuksia. (Engeström 1998, 90-92.)

Työn kehittämistä voidaan tehdä eri tasoilla niin, että voidaan puhua eri tasoilla tapahtuvien innovaatioiden toteuttamiseen pyrkimisestä. Engeström (1998) toteaa, että työn kehittämisen eteneminen liittyy koko toimintajärjestelmän tason muutoksiin eli järjestelmäinnovaatioihin. Työn kehittämisen etenemistä voidaan myös eritellä toimintajärjestelmää pienempien yksiköiden tasolla – esimerkiksi yksittäisen käsitteen muodostamisena, yksittäisen teknologian hallinnan oppimisena tai yksittäisen ratkaisuinnovaation kehittämisenä. (Emt., 92.) Opinnäytetyömme näkökulmasta toimintajärjestelmänä oli Hyvinkään päivähoidon palloilukasvatus, johon työn kehittämistemme kohdistui. Kehitimme tätä toimintajärjestelmää kehittämällä siihen uuden työvälineen eli palloilun käsikirjan. Me kehitimme yksittäisen innovaation, joka sekä monipuolistaa että lisää päiväkodeissa tapahtuvaa palloilukasvatusta, joka näin ollen kehittää koko liikuntakasvatuksen toimintajärjestelmää.

4 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme menetelmälliset valinnat kohdistuivat palloilun käsikirjan kehittämiseen. Tarkoituksemme oli opinnäytetyön alkuvaiheessa tuottaa palloilun käsikirjasta prototyyppi omien kokemusiemme ja lähdemateriaalien avulla. Tämän jälkeen veimme palloilun käsikirjan autenttiseen päiväkotiympäristöön kokeillaksemme sen toimivuutta käytännössä. Tässä vaiheessa kaksi päiväkodin työntekijää käytti käsikirjaamme toimintansa poh-

jana. Oma roolimme oli olla passiivisesti mukana näissä työntekijöiden ohjaamissa palloilu-tuokioissa havainnoimassa toimintaa. Havainnointi sisälsi lomakeseurannan (liite 2). Lisäksi pyysimme ohjaajilta kirjallista palautetta lomakkeen muodossa palloilun käsikirjaan ja sen käyttöön liittyen (liite 3).

Opinnäytetyömme sisälsi sekä määrällisten että laadullisten menetelmien käyttöä. Opinnäytetyömme luonne oli työn kehittämiseen pyrkivä, ja se vaati työltämme molempien edellä mainittujen menetelmien käyttöä. Yhdistämällä palautteen keräämisessä määrälliset ja laadulliset tutkimusmenetelmät meillä oli mahdollisuus mitata ja arvioida palloilun käsikirjan toimivuutta monipuolisemmin. Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2009, 94) huomauttavat, että tulosten luotettavuutta voidaan lisätä käyttämällä triangulaatiota eli tutkimalla ilmiöitä useista eri näkökulmista, käyttämällä useita erilaisia aineistoja ja tiedonkeruumenetelmiä ja joskus myös useaa tutkijaa. He tuovat esiin myös sen, että määrällisten ja laadullisten menetelmien peruserot on tärkeä muistaa, jotta ymmärretään erilaisten menetelmien erilaiset lähtökohdat ja osataan käyttää niitä oikein. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä määrälliset ja laadulliset menetelmät ovat välineitä, auttamassa kehittämistyössä parhaisiin mahdollisiin uusiin käytäntöihin. Opinnäytetyössämme pyrimme triangulaation avulla saamaan monipuolisempaa aineistoa, jonka avulla käsikirjaa pystyttiin kehittämään eteenpäin. Triangulaatio näkyi opinnäytetyössämme siten, että havainnoinnin ja palautteen avulla pystyimme tarkastelemaan kehittämäämme palloilun käsikirjaa uusista näkökulmista.

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tällöin todellisuus ymmärretään moninaiseksi kokonaisuudeksi, jota ei voi jakaa mielivaltaisesti eri osiin. Laadullisissa menetelmissä puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä otoksen sijaan. Tutkimuksen kohde on siis harkitusti valittu ja kohteena sellainen, josta halutaan lisää tietoa. Laadullisissa menetelmissä on tyypillistä, että tutkija on hyvin lähellä tutkittavia ja usein jopa osallistuu heidän toimintaansa. Tutkija tekee ilmiöstä omia perusteltuja tulkintojaan. Tutkimusprosessin tarkka kuvaus ja tulkintojen perustelut ovat hyvin oleellisia, koska niiden avulla tutkimuksen lukija voi tehdä johtopäätöksiä tutkimuksen luotettavuudesta. (Ojasalo ym. 2009, 94.)

4.1 Havainnointi

Palloilun käsikirjan kehittämisessä käytimme apuna päiväkodeissa tapahtunutta havainnointia (liite 2). Palloilun käsikirjaa kehittäessämme havainnointi oli oiva apuväline helpottamaan palloilun käsikirjan toimivuuden tarkkailua sen luonnollisessa käyttö- tai toimintaympäristössä. Havainnoinnilla pääsimme siis selvittämään palloilun käsikirjan käyttöä sen todellisessa ympäristössä.

Havainnointi (observointi) on tärkeä ja hyödyllinen tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmä, jonka käyttöä vierastetaan turhaan muun muassa opinnäytetöissä. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa esimerkiksi siitä, miten ihmiset käyttäytyvät ja mitä heidän luonnollisissa toimintaympäristöissään tapahtuu. Havainnointiaineistoa voidaan kerätä sekä luonnollisessa ympäristössä että keinotekoisissa tilanteissa. Havainnointia käytetään joko itsenäisesti tai esimerkiksi haastattelun tai kyselyn lisänä ja tukena. Havainnointi mahdollistaa pääsyn tapahtumien luonnollisiin ympäristöihin. Sitä voidaan käyttää silloin, kun kehittämiskohteenä ovat esineet, kuvat ja ympäristö. Esineen käyttäminen on aina toimintaa, jolla tutkija haluaa selvittää esineen käyttöä sen todellisessa ympäristössä. Havainnoimalla selvitetään, mitä tutkittava tekee, miten esinettä käytetään tai mitä tutkittavassa tilanteessa tapahtuu. (Ojasalo ym. 2009, 103.)

Havainnoijan rooli on selvitettävä etukäteen. Havainnoijan roolin kätkemistä tai piilottelua ei pidetä nykyisin lainkaan suotavana. Havainnoija voi esiintyä organisaatiossa monin eri tavoin. Ääripäitä ovat täysin passiivinen havainnoija, joka ei osallistu lainkaan tutkittavan organisaation toimintaan, ja aktiivinen organisaatiota kehittävä konsultti. Havainnointi on aina mahdollisimman järjestelmällistä. Havainnointi kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen ja kohteen havainnoinnista saadut tulokset pyritään rekisteröimään välittömästi muistiin käyttämällä esimerkiksi havainnointilomakkeita, videotointia, valokuvausta tai äänitystä. (Ojasalo ym. 2009, 104.)

Tässä vaiheessa opinnäytetyöprosessia kohtasimme eettisiä kysymyksiä. Etiikan peruskysymyksiä ovat kysymykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Opinnäytetyön tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tekijöiden on otettava huomioon. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan loukata monin tavoin. Erityisesti tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-25.)

Havainnoinnissa eettiset kysymykset keskittyivät erityisesti siihen, että havainnointiryhmissä olleet henkilöt pysyivät nimettöminä. Havainnoinnissa ihmiset olivat jatkuvasti läsnä. Havainnoijan katseiden alla oleminen saattaa tuntua joistakin ihmisistä ahdistavalta. Niissä kahdessa ryhmässä joissa olimme havainnoimassa, emme kuitenkaan huomanneet mitään erityistä muutosta ihmisten käyttäytymisessä. Pidimme myös tärkeänä sitä, että havainnoinnin avulla kerätty tieto ei välity aineiston käsittelijöiden ulkopuolelle. Havainnoissamme emme maininneet palloilutuokioiden ohjaajien tai ohjattavien nimiä, sukupuoliä tai päivähoiton yksikköä. Toimme tämän myös esiin heille ennen havainnointia.

4.2 Kyselylomake

Palloilun käsikirjan kehittämisessä käytimme apuna päiväkotien ohjaajille suunnattua kyselylomaketta. Kyselylomake oli meillä erityisesti tapaustutkimuksen tukena ja apuvälineenä palloilun käsikirjan kehittämisessä. Kyselylomakkeen tarkoitus oli tuoda esiin erityisesti niitä seikkoja, joita käsikirjassa tulisi vielä kehittää. Keräämämme palautteen pohjalta saimme sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista aineistoa käsikirjan kehittämiseksi. Palautetta kyselylomakkeella antaneiden vastaajien määrä oli kaksi henkilöä. Tässä tapauksessa vastaajat edustivat vain päiväkotien työntekijöitä. He toimivat melko samanlaisissa ympäristöissä ja heillä molemmilla oli varhaiskasvatukseen pätevöittävä koulutus.

Kysymysten tekemisessä tulee olla huolellinen, sillä ne luovat perustan palautteen saamisen onnistumiselle. Kysymyksiä tulee lähteä rakentamaan tavoitteiden ja ongelman mukaisesti. Lomakkeen laadinnassa tulee kiinnittää huomiota muun muassa sen pituuteen ja kysymysten lukumäärään. Jos lomake on pitkä, vastaajat jättävät vastaamatta kokonaan tai vastaavat huolimattomasti. (Valli 2001, 100.) Näihin seikkoihin kiinnitimme tarkasti huomiota, jotta pystyimme rakentamaan kyselylomakkeesta sellaisen, että käsikirjan kehittäminen ja muokkaaminen oli sen avulla mahdollista. Kyselylomakkeemme koostui neljästä osiosta: käsikirjan ulkoasu ja visuaalinen ilme, toiminnan suunnittelu, toiminnan toteutus sekä käsikirjan vaikutavuus ja kehittäminen. Päädyimme kysymään palautetta näistä osa-alueista tarkoituksenamme kerätä käsikirjan kehittämistä edesauttavaa aineistoa. Yhteensä kyselyssä oli 27 kysymystä, joista kuusi oli avoimia kysymyksiä. Tavoitteenamme oli kyselynlomakkeen avulla saada kehittämisideoita ja tarkastella käsikirjan prototyypin toimivuutta. Teetimme lomakekyselyn (liite 3) molemmissa päiväkodeissa tuokion ohjanneille ohjaajille. Ohjaajat vastasivat kyselyyn ohjaustuokion jälkeen. Kyselyn tekemisen kaikissa vaiheissa otimme huomioon eettisyyden. Lähtökohtanamme oli jälleen se, että vastaajat pysyvät nimettöminä. Vastaajat saivat riittävästi aikaa vastata kyselyyn.

4.3 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyössämme sisällönanalyysi kohdistui kyselylomakkeessa oleviin avoimiin sekä suljettuihin kysymyksiin ja havainnoinnin lomakeseurannasta saatuun aineistoon. Analysoimme aineistot erillisinä aineistokokonaisuuksina siten, että lomakeseurannalla toteutettu havainnointi muodosti oman kokonaisuuden ja toisen kokonaisuuden muodostivat vastaukset kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä aineisto pyritään tiivistämään kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota. Informaation kadottamisen sijasta pyritään informaatioarvon kas-

vattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 2003, 137.)

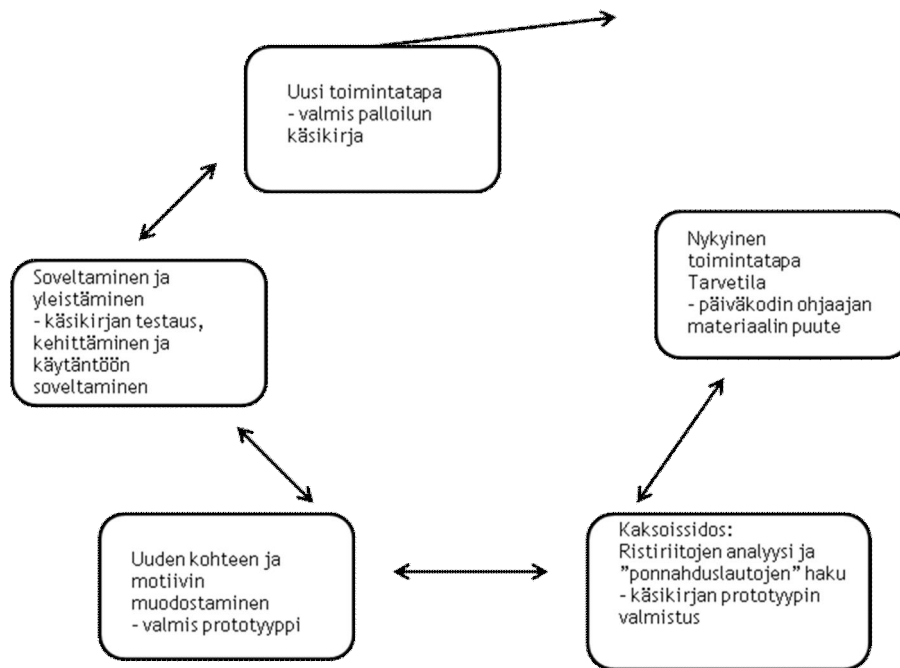
Tutkimusaineisto on ennen analyysia purettava sellaiseen muotoon, jossa se voidaan analysoida. Kirjoitetut muistiinpanot kelpaavat ilmiön kuvauksen pohjaksi sellaisenaan, mutta jos käytetään nauhoitettuja/äänitettyjä haastatteluita tai muuta tallennettua materiaalia, se on ensin litteroitava tekstin muotoon. Aineiston analyysi voi tapahtua hyvin monella eri tavalla. Yhtenä tapana on tuottaa eri aineistoja yhdistelemällä mahdollisimman monipuolinen ja kokonaisvaltainen kuva ilmiöstä, jota tutkitaan. (Puuronen 2007, 115.)

Analysoimme saamamme havaintomateriaalin ja kyselylomakkeen avoimien sekä suljettujen kysymysten vastaukset erillisinä kokonaisuuksina ja eri aikaan siten, että avoimien kysymysten vastaukset käsittelimme ensimmäisenä. Kyselylomakkeen avointen kysymysten analysointi toteutettiin kokoamalla vastaukset yhteen. Vastauksista pyrimme erottamaan olennaisen tiedon koskien käsikirjan kehittämistä. Käyttämällä kahta aineistonkeruumenetelmää pyrimme lisäämään saamamme aineiston informaatioarvoa. Analyysillä pyrimme löytämään uusia kehittämisen kohteita palloilun käsikirjaamme, joita emme itse välttämättä tulleet edes ajatelleeksi.

Sisällönanalyysin seuraavassa vaiheessa kokosimme yhteen meidän molempien havaintomateriaalit ja analysoimalla niitä etsimme havainnoista yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Analyysissä huomasimme, että olimme molemmat kiinnittäneet huomiota samankaltaisiin asioihin. Käsikirjan kehittämisen kannalta saimme analyysillä tärkeää tietoa koskien käsikirjan eri osalueiden kehittämistä. Vastausten käsittelyssä huomasimme haasteelliseksi sen, miten suodattamme saadun palautteen ja hyödynnämme sitä parhaalla mahdollisella tavalla. Ristiriitoja syntyy helposti ihmisten mielipiteiden törmätessä toisiinsa. Tämän vuoksi jouduimme pohtimaan, miten saamme kyselylomakkeen tuloksista parhaan mahdollisen hyödyn käsikirjan kehittämistä ajatellen. Visio valmiista käsikirjasta jo oli, mutta halusimme analyysillä saada siihen lisää tietoa.

5 Käsikirjan valmistusprosessi

Tässä luvussa kokoamme yhteen sen, miten opinnäytetyömme syntyi kehittävän työntutkimuksen teorian ja empirian kannalta. Tarkastelemme palloilun käsikirjan valmistusprosessia ekspansiivisen oppimissykliin vaiheiden kautta. Kuviossa 4 (sivulla 13) nämä vaiheet tuotiin esille yleisellä tasolla. Kuviossa 5 oppimissykliin vaiheisiin on lisätty palloilun käsikirjan tekemisen kannalta kokemamme empiria sovellettuna.



Kuvio 5: Ekspansiivisen oppimissyklin vaiheet kuvattuna Engeströmin mukaan ja sovellettuna empiriaan.

Tarvetila käsikirjalle

Palloilun käsikirjan kannalta tarvetilaa kuvaa Johanna Luukkosen syksyllä 2009 esittämä pyyntö palloiluun liittyvän käsikirjan tai muun ohjeistuksen valmistamisesta. Engeström (1998, 88) toteaa, että alkuvaiheessa kyse on suhteellisen vakiintuneesta toimintatavasta, jota hallitsee sisäistäminen, vallitsevan toimintakulttuurin omaksuminen etenkin kokemusoppimisen avulla. Siitä poikkeavat uudet ajatukset, välineet ja työtavat esiintyvät ensin yksilöllisinä poikkeamina ja innovaatioina. Käsikirjan avulla kehittämämme kohde muodostui Luukkosen, Hyvinkään päivähoiton yksiköiden ja niiden työntekijöiden muodostamassa toimintajärjestelmässä. Palloilun käsikirjan tapauksessa muutoksen sisältöä alettiin hakea toimintajärjestelmän ulkopuolelta. Ulkopuolisina tekijöinä toimivat Laurea-ammattikorkeakoulu ja me tämän työn tekijöinä. Luukkosen haluun hakea tekijöitä toimintajärjestelmän ulkopuolelta vaikutti ennen kaikkea se, että meillä käsikirjan tekijöillä on paljon kokemusta eri pallopeleistä ja niiden ohjauksesta. Koulutuksemme ja työkokemuksemme pohjalta meillä on alustavaa näkemystä siitä, millaista liikuntakasvatus päivähoidossa on. Näiden seikkojen ja yhteisen palaverin pohjalta saimme lähes vapaat kädet ideoida ja kehittää käsikirjaa Hyvinkään päivähoidossa tapahtuvaan liikuntakasvatukseen.

Ristiriitojen analyysi ja ”ponnahduslautojen” haku

Palloilun käsikirjan kannalta tämä vaihe muodostui heti sen jälkeen, kun olimme saaneet Johanna Luukkoselta alustavat ohjeet käsikirjan tekemiseen. Luukkonen kertoi, että päiväko-deissa ei ole riittävästi ohjaajan materiaalia yleisimpiin pallopeleihin. Tässä tapauksessa ristiriidat koskivat siis palloilutuokioiden ohjausta ja suunnittelua niitä koskevan materiaalin puuttuessa. Vaikka emme suoranaisesti olleet työelämäkontaktissa Hyvinkään päivähoitoon tässä vaiheessa palloilukasvatuksesta tai siihen liittyvästä materiaalista, saimme kuitenkin Luukkoselta hyvin konkreettisia ja käytännöllisiä neuvoja työn alkuvaiheessa. Uskomme, että Luukkosella oli työnsä ja asemansa puolesta tiedossa palloilun ohjaukseen liittyvät haasteet ja ristiriidat. Engeström (1998, 90) huomauttaa, että ristiriitojen analyysivaiheessa tyytymättömyys nykyiseen toimintatapaan on suuntautunut jo selvärajaisempiin kohteisiin. Luukkonen oli jo ennen yhteistyömme alkua rajannut kehitettäväksi kohteeksi päiväkotikäisten palloilun ja luotavaksi materiaaliksi palloilun käsikirjan. Luukkonen ja me loimme yhteistyössä ”ponnahduslaidan”, jolla lähdimme käsitteellistämään ja analysoimaan ristiriitaa. Pitkällisen kahdenkeskisen pohdinnan jälkeen meille alkoi kirkastua se, millaiseksi käsikirja voisi muodostua.

Aloimme työstää käsikirjaa marraskuussa 2009 valiten siihen tulevat lajit. Olimme sopineet yhdessä käsikirjan alustavan rungon ja ulkoasun. Kirjoitimme käsikirjan alkuun ennen harjoitteita lyhyesti liikuntatuokioiden ohjaamisesta tarkoituksenamme helpottaa kokemattomamman ohjaajan ryhtymistä käsikirjan käyttöön. Valitsimme käsikirjaan tulevat lajit työelämän toivomuksesta ja huomasimme samalla, ettei niistä löytynyt riittävästi materiaalia päiväkotien työntekijöille.

Pohdimme erilaisia rakennemalleja, mutta lopulta päädyimme nykyiseen vaihtoehtoon, jossa jokaisessa lajissa on kolme erilaista taitotasoa tehtävineen. Tämänkaltaisella rakenteella halusimme tarjota kaikille lapsille mahdollisuuden liikkumiseen palloilun avulla aikaisempaan kokemukseen ja taitotasoon katsomatta. Kaikille mielekkään ja omaa taitotasoa vastaavan toiminnan löytämiseksi päätimme aloittaa joka lajin harjoitukset todella helpoista harjoitteista ja pikkuhiljaa taitotasojen noustessa nostaa harjoitteiden vaikeusastetta päätyen lopulta todella haasteellisiin harjoitteisiin. Pyrimme siis tuottamaan mahdollisimman laajalla skaalalla vaikeuden suhteen liikkuvia harjoitteita. Taitotasot toimivat lasten lisäksi myös palloilua ohjaavilla aikuisilla. Taitotasojen erilaisuuden myötä myös hieman kokemattoman tai lajeja vähän tuntevan on helpompi aloittaa palloilutuokioiden ohjauksen helpoista harjoituksista ja edetä kohti vaikeampia. Lähinnä ohjaajien helpottamiseksi päätimme sijoittaa käsikirjaan myös suhteellisen paljon kuvia, jotta harjoitukset, pelit, leikit ja tekniikat avautuisivat entistä paremmin ja mahdollisilta väärinymmärryksiltä saatettaisiin välttyä helpommin.

Uuden kohteen ja motiivin muodostaminen

Harjoitteiden kokoaminen ja sitä kautta käsikirjan ensimmäisen prototyypin luominen kesti noin kolme viikkoa. Käsikirjan harjoitteet perustuvat pääosin omaan kokemukseemme palloilusta. Tämän lisäksi harjoitteiden luomisessa sovelsimme saatua työkokemusta päiväkodissa työskentelemisestä. Käytimme harjoitteiden luomisessa myös tukena eri lajiliittojen Internet-sivuja ja Opetushallituksen verkkomateriaalia. Käyttämämme lähdemateriaalin luettelo löytyy palloilun käsikirjan lähteistä, käsikirja on liitteenä tässä opinnäytetyössä (liite 1). Verkosta löytynyt materiaali osoittautui hyödylliseksi avuksi lajeissa, joista meillä ei ollut kovin vankkaa henkilökohtaista kokemusta. Näitä lajeja olivat tennis, käsipallo ja pesäpallo. On kuitenkin todettava se, että verkon materiaali ja erityisesti konkreettiset harjoitteet 4-5-vuotiaille olivat vaikeasti löydettävissä ja materiaalia oli mielestämme niukasti. Tämän johdosta jouduimme muokkaamaan peruskoulun ensimmäiselle ja toiselle luokalle tarkoitetuista harjoitteista päiväkotiin 4-5-vuotiaille sopivia harjoitteita.

Käsikirjan prototyyppi viimeisteltiin maaliskuun 2010 lopussa. Tällöin siihen lisättiin kuvat ja eri tasojen harjoitteet siirrettiin tekstilaatikoihin, jotta käyttäjä hahmottaisi ne helpommin paperilta. Poimimme käsikirjasta ne harjoitteet, jotka vaativat mielestämme ymmärrystä helpottavia kuvia. Tämän pohjalta pidimme koululla erityisen kuvauspäivän. Päätimme itse olla malleina ja harjoitteiden tekijöinä kuvissa. Kuvaaminen onnistui mainiosti ja ilman suurempia teknisiä ongelmia. Tässä vaiheessa käsikirjaan lisättiin yhteensä 38 kuvaa, joiden tehtävänä oli ennen kaikkea tukea harjoitteiden teknistä toteuttamista ja visuaalisten ohjeiden antamista harjoitteiden oikeaoppiseen tekniseen suorittamiseen. Teknisesti kuvien ja tekstilaatikoiden lisääminen ei ollut kovin helppoa, sillä meillä ei ollut tämäntyyppisestä tekstin käsittelystä aikaisempaa kokemusta.

Kolmannen vaiheen toteuttaminen palloilun käsikirjan kannalta kesti kolme kuukautta talvella 2010. Kohteen muodostaminen ja motiivin hahmottaminen oli työläs vaihe, jossa kamppailimme erityisesti sen tosiasian kanssa, että jouduimme tekemään käsikirjaa ikään kuin ulkopuolisina konsultteina tilaavalle taholle. Engeström (1998, 90) toteaa, että uuden toimintamallin ja motiivin muodostamisessa ytimenä on uusi käsitys työn kohteesta ja siitä, mitä työssä tuotetaan ja miksi. Engeströmin mainitseman uuden käsityksen muodostaminen oli meille hankalaa, koska emme olleet missään kontaktissa päivähoitoon prototyypin luomisen aikana. Jouduimme luottamaan omaan kokemukseemme ja intuitioomme esimerkiksi siinä, että lajiharjoitteet lyötiin lukkoon ilman kunnon testausta ja tarkempaa analyysiä niiden soveltuvuudesta. Palloilun käsikirjan prototyypistä muodostui laadullisesti uusi kokonaisuus. Käsikirjan tekemisessä käytimme enemmän käytännöstä kuin kirjallisuudesta löydettäviä esikuvia.

Saatuamme ensimmäisen versiomme palloilun käsikirjasta valmiiksi maaliskuussa 2010, lähitimme sen arvioitavaksi ja kommentoitavaksi työelämän ohjaajallemme Johanna Luukkoselle. Luukkoselta saimme paljon arvokkaita vinkkejä käsikirjan kehittämiseksi eteenpäin. Muokkasimme Luukkoselta saatujen ohjeiden perusteella tiettyjä käsikirjan osia, oman visiomme ja tyylimme silti säilyttäen. Engeström (1998, 91) mainitsee osuvasti, että soveltamisen ja yleistämisen vaiheessa kehittämistyössä mukana olevat osapuolet kohtaavat ristiriitoja ja niiden ratkaisemisessa tehdään sekä kompromisseja ja perääntymisiä että uusia, suunniteltua omaperäisempiä ja radikaalimpia oivalluksia ja käytännön ratkaisuja. Käsikirjan muokkaaminen Luukkosen kommenttien pohjalta alkoi teoriaosuuden lisäämisellä käsikirjan alkuun. Teoriaosuus sisälsi tietoa liikunnasta varhaiskasvatuksessa, palloilusta sekä lapsen fyysisten taitojen kehittymisestä. Tämän osuuden tarkoituksena oli lisätä ja vahvistaa päiväkodin työntekijän tietämystä ja samalla perustella palloilun hyödyllisyyttä lapsen oppimisessa sekä kehityksessä. Varsinaisten lajiharjoitusten ohella muokkasimme lisäksi käsikirjan alkulämmittelyjä monipuolisemmiksi Luukkosen toivoessa lisää taitoa ja tarkkuutta vaativia alkulämmittelyjä. Nämä alkulämmittelyt eivät olleet sidoksissa varsinaisesti yhteenkään käsikirjamme palloilulajiin, vaan toimivat liikuntatuokion aloittavina lapsia aktivoivina harjoituksina.

Varsinaisia lajien kehittämiseen liittyviä kommentteja oli noin 30, jotka liittyivät sääntöjen tarkennuksiin, vaihtoehtoihin välineisiin sekä harjoitteiden monipuolistamiseen ja lisäämiseen. Sääntöjen tarkennuksilla Luukkonen tarkoitti lajiharjoitteiden parempaa sovellettavuutta päiväkotimaailmaan, esimerkiksi pesäpallon pelisääntöjen soveltaminen lapsille helpommaksi muun muassa pesien vähentämisen myötä. Vaihtoehtoihin välineisiin saimme useita uusia ideoita Luukkoselta, joka kokeneena varhaiskasvatuksen ammattilaisena osasi antaa vinkkejä eri lajeihin sovellettavista välineistä päiväkotien usein rajallisen välineistön lisäksi/korvaamiseksi. Esimerkiksi harvoin päiväkodeista löytyvät tennis- ja sulkapallomailat ovat korvattavissa sanomalehdestä tehdyillä mailloilla tai muovisilla rantapelimailloilla. Harjoitteiden lisäämisen ja monipuolistamisen tarve koski lähinnä niitä lajeja, joista meillä ei ollut niin vahvaa aikaisempaa kokemusta. Kommenttien pohjalta muokkasimme esimerkiksi pesäpallon, tenniksen ja sulkapallon harjoitteita monipuolisemmiksi ja lukumäärältään suuremmiksi. Palloilun käsikirjan prototyyppi kehitettiin lopulliseen muotoonsa Johanna Luukkosen kommentteja apuna käyttäen.

Soveltaminen ja yleistäminen

Opinnäytetyössämme otimme käyttöön sen luonteen vuoksi tapaustutkimuksen. Tapaustutkimuksen käyttäminen käsikirjan kehittämisen tässä vaiheessa oli tärkeä osa opinnäytetyön kokonaisprosessia. Tapaustutkimuksen tyylillä paneuduimme kahden päiväkodin liikuntatuokioihin tarkemmin. Liikuntatuokiot muodostivat tapahtumaketjun, joita tarkastelimme kokonaisvaltaisesti. Tapahtumaketjulla tarkoitamme ohjaustuokion läpiviemistä. Pystyimme ta-

paustutkimuksen avulla keskittymään havainnointimme pienimpiinkin yksityiskohtiin palloilun käsikirjan kehittämiseksi. Tapaustutkimuksella tavoittelimme havaintojen optimaalista tarkkuutta sekä kuvauksen monipuolistamista. Opinnäytetyössämme halusimme tapaustutkimuksen avulla saada tietoa juuri siitä, miten palloilun ohjaustuokiot tavallisina ”arkielämän” ohjaustilanteina päiväkodeissa tapahtuvat.

Saatuamme prototyypin käsikirjasta valmiiksi, päätimme testata sitä käytännössä. Otimme yhteyttä päiväkoteihin ja saimme käsikirjamme kokeiltavaksi kahteen päiväkotiin, joihin me nimme havainnoimaan käsikirjamme pohjalta toteutettavia liikuntatuokioita. Päiväkodin työntekijät suunnittelivat ja toteuttivat liikuntatuokion palloilun käsikirjaa liikuntatuokion suunnittelussa lähdemateriaalina käyttäen, ja me havainnoimme paikan päällä käsikirjan toimivuutta sekä teetimme lomakekyselyn jälkikäteen päiväkodin työntekijöille käsikirjan käytöstä ja toimivuudesta. Liikuntatuokio kuului osana lasten ja heidän ohjaajansa tavalliseen arkirytmiin. Valitsimme jo ennen havainnointiin ryhtymistä passiivisen roolin havainnoijina. Seurasimme palloilun käsikirjan käyttöä paikan päällä, mutta emme osallistuneet itse sen avulla tapahtuvaan lasten liikuntatuokion ohjaukseen millään tavalla. Olimme valmistautuneet havainnointia varten havainnointilomakkeella ja toteutimme havainnointia mahdollisimman järjestelmällisesti. Teknisesti toteutettuna havainnointi sujui siten, että kirjasimme tuokioiden jälkeen ylös kaikki tärkeät havainnointikohteita koskevat tiedot ja havainnot. Tämän jälkeen kirjoitimme havainnot puhtaaksi ja kokosimme ne yhteen. Seuraavana vaiheena oli havaintojen tutkiminen ja analysoiminen.

Havainnoinnissa meillä oli kaksi pääteemaa. Näitä olivat tuokion yleiset järjestelyt ja harjoitteiden konkreettinen läpivieminen. Pääteemat sisälsivät eri alateemoja, joita meidän oli tarkoitus havainnoida. Yleisten järjestelyiden alateemoja olivat pelivälineet ja muut harjoitteissa tarvittavat materiaalit sekä harjoittelupaikkaa koskevat tiedot. Näillä selkoilla on mielestämme merkittävä vaikutus harjoittelun mielekkyyteen ja sitä kautta siihen, miten lapset innostuvat palloilusta. Harjoitteiden läpiviemistä koskevat alateemat olivat tuokion aloittaminen ja motivointi, harjoitteiden mallin näyttäminen sekä palautteen ja neuvojen antaminen. Erityisesti yleisiä järjestelyjä (liite 2 kohta 1 Yleiset järjestelyt) koskevat havainnot nousivat esiin asioita, joita emme käsikirjaa tehdessämme tulleet ajatelleeksi. Havainnoinnista saatujen tulosten perusteella käsikirjassa olisi hyvä olla tarkempia ohjeita ja suosituksia lajien harjoitteluvälineisiin sekä harjoittelun fyysiseen ympäristöön liittyen. Tämä tulos aiheutti kuitenkin meille ongelman, sillä läheskään kaikissa päiväkodeissa ei ole ulkona palloiluun tarkoitettua aluetta saati, että välineet olisivat täysin kunnossa ja niitä olisi jokaiselle riittävästi. Annamme käsikirjassa neuvoja palloilussa tarvittavien välineiden kuntoon ja määrään liittyen. Lopulliseen käytännön toteutukseen vaikuttaa päiväkotien henkilökunnan henkilökohtaiset ratkaisut ja päiväkodin tarjoamat fyysiset välineet ja tilat. Molemmilla havainnointiker-

roilla ohjattavaksi lajiksi oli valikoitunut jalkapallo. Emme itse vaikuttaneet tähän, vaan päiväkotien työntekijät saivat itse valita ohjattavan lajin.

Harjoitteiden läpiviemistä koskevissa havainnoissa (liite 2 kohta 2 Harjoitteiden konkreettinen läpivieminen) emme löytäneet mitään selkeää kehittämistä vaativaa osa-aluetta. Palloilutuokioiden ohjaajat toteuttivat harjoitteet käsikirjan avulla joko suoraan mallinnettuna käsikirjasta tai hieman sovellettuna. Harjoitteet menivät havaintojemme pohjalta lähes niin kuin olimme ne käsikirjaan suunnitelleet. Toki ryhmien erilaisuus ja ohjaajien oma tietotaito vaikuttivat lopulliseen harjoitteiden suunnitteluun ja niiden valintaan ja sitä kautta siihen, miten ne ohjattiin lapsiryhmälle. Käsikirjan kehittämistä koskevan ehdotuksen saimme suullisena palautteena. Palaute koski harjoitteiden leikinomaisuutta. Tiedostamme hyvin tämän tarpeen ja koemme sen myös tarpeelliseksi lapsien kanssa toimittaessa. Olemme käsikirjan jokaisessa lajissa pyrkineet siihen, että ne sisältäisivät ainakin yhden leikinomaisen harjoitteen. Tämä tuo mielekkyyttä ja hauskuutta harjoitteluun. Käsikirjan tarkoitus on kuitenkin ennen kaikkea olla työkalu palloilun alkeiden harjoitteluun ja siksi olemme keskittyneet enemmän siihen, miten lajeja ja niiden harjoitteita ja lajitaitoja suoritetaan teknisesti.

Palloilutuokioiden ohjaajilta saadun lomakekyselyn (liite 3) sisältämä palaute oli vastausten perusteella pääosin positiivista. Heillä oli käytössään prototyypin versio, jota oli kehitetty Johanna Luukkosen kommenttien pohjalta maaliskuussa 2010. Vastauksista nousi vahvasti esiin vastaajien tyytyväisyys palloilun käsikirjan ulkoasuun ja visuaaliseen ilmeeseen sekä usko käsikirjan vaikuttavuuteen (liite 3 kysymykset 1-4 ja 23-26). Vastaajilta emme myöskään saaneet merkittäviä käsikirjaa koskevia kehittämis ehdotuksia. Ainoa kehittämis ehdotus liittyi lajikohtaisten otsikoiden fonttikokoon. Toiminnan suunnittelua koskevien vastausten (liite 3 kysymykset 6-18) pohjalta voimme todeta, että vastaajat olivat tyytyväisiä käsikirjan sisältöön ja harjoitteita koskeviin ohjeisiin ja kuvauksiin. Vastaajien mielestä käsikirjassa oli riittävästi teoriaan pohjautuvaa tietoa (liite 3 kysymys 9). Vastaajat hahmottivat helposti harjoitteiden vaikeutuvan kolmessa eri taitotasossa (liite 3 kysymys 12). Heidän oli helppoa valita harjoitteet palloilutuokiota varten ja he myös ymmärsivät harjoitteiden merkityksen lajinomaisen tekniikan kehittymisen sekä tila- ja opetusjärjestelyiden kannalta (liite 3 kysymykset 13-14).

Lomakekyselyn avoimista kysymyksistä merkittävämpänä nousi esiin kysymys, joka koski käytännön toteutusta ja sen haasteita (liite 3 kysymys 22). Vastaukset tuohon kysymykseen nostivat esiin sen seikan, mihin yksittäinen päiväkodin työntekijä ei voi vaikuttaa. Tässä tapauksessa kyse oli harjoitteluympäristön yllättävästä muutoksesta, sään muuttuessa tuokion aikana rajusti huonompaan suuntaan. Toinen vastaus koski vastaajan omakohtaista havaintoa siitä, että harjoitteluympäristö ei ollut hyvä, sillä maasto oli epätasainen. Tästä asiasta mainitsimme myös itse omakohtaisen havainnoinnin yhteydessä. Oli hienoa todeta, että työntekijä

oli myös itse havainnut tämän ongelmaksi ja ehkä ensi kerralla toteuttaa harjoitteen parem-
massa paikassa. Toinen avoimista kysymyksistä noussut havainto koski harjoitteiden sovelta-
mista (liite 3 kysymys 16). 4-5-vuotias lapsi osaa jo palloilun alkeita ja tämän johdosta ryh-
mänohjaajan on hyvä tuntea ja olla tietoinen siitä, mitä oman ryhmän lapset jo osaavat. Ky-
syimme lomakekyselyssä harjoitteiden muokkaamisesta omien mieltymysten mukaisiksi. Työn-
tekijä muotoili vastauksensa siten, että ”sovelsin niitä niin, että ne tukivat ennalta opittua”.
Vastaus kuvastaa hyvin sitä, että palloilun käsikirja toimii jo opitun tukena ja se myös samalla
haastaa lapsia oppimaan uutta. Kysymykseen (liite 3 kysymys 27) ”Mielestäni käsikirjan kehit-
tämässä pitäisi keskittyä seuraaviin asioihin”, päiväkodin työntekijä toi esiin sen, että taito-
taso kolme on aika haastava päiväkotimailmaan. Tämä koskee hänen mielestään jalkapalloa
koskevia harjoitteita. Mielestämme tästä voidaan tehdä johtopäätös, että palloilun käsikirja
tukee jo opittua ja samalla haastaa oppimaan uutta.

Uusi toimintatapa

Ainoan havainnon palloilun käsikirjan käytöstä todellisessa päiväkotiympäristössä opinnäyte-
työprosessin aikana saimme testatessamme käsikirjan prototyyppiä kahdessa päiväkodissa.
Saimme esimakua siitä miten käsikirjan käyttöönotto voi vaikuttaa palloilun parissa tehtävään
työhön päiväkodeissa. Mielestämme käsikirja sai käyttäjiltään positiivisen vastaanoton ja
meille jäi vahva käsitys siitä, että valmista käsikirjaa jäätiin päiväkodeissa todella odotta-
maan. Palloilun käsikirjan muotoutuminen uudeksi toimintatavaksi on vielä edessä. Käsikirjan
testaaminen päiväkodeissa oli työntekijöille esimakua uudesta toimintamallista. Tuolloin he
pääsivät jo osittain arvioimaan niitä muutoksia, joita käsikirja voi palloilutuokioiden ohjaami-
seen tuottaa. Palloilun käsikirjan vakiintuminen käytäntöön on pitkälti kiinni Hyvinkään päi-
vähoidon työntekijöiden halusta ja innosta muuttaa ja kehittää palloilutuokioiden aikana ta-
pahtuvaa toimintaa. Palloilun käsikirja antaa mielestämme siihen hyvän lähtökohdan. Käsikir-
jan avulla päiväkodin työntekijä voi kehittää omaa ammatillista osaamistaan palloilun osalta.
Se tarjoaa valmiita malleja, mutta antaa myös käyttäjälleen mahdollisuuden luovaan ajatte-
luun ja toiminnan kehittämiseen.

6 Johtopäätökset

Teimme palloilun käsikirjan tarkoituksenamme edistää Hyvinkään päivähoidossa tapahtuvaa
lasten liikuntaa. Käsikirjan tarkoitus on helpottaa ohjaajan työtä antamalla konkreettisia
vinkkejä ohjaustyöhön. Käsikirjan avulla myös kokemattomampi ohjaaja voi ryhtyä ohjaamaan
palloilutuokioita lapsille. Ennen kaikkea palloilun käsikirja on työkalu, josta hyötyvät sekä
lapset että päivähoidon työntekijät. Olemme myös havainneet, että pienille lapsille on ole-
massa niukasti palloilun ohjausmateriaalia samoissa kansissa. Tietoa palloilun ohjauksesta on
vaihtelevasti Internetissä, se on hajanaista ja joskus sitä on vaikea löytää. Usein päivähoidon

työntekijöillä ei ole aikaa etsiä ja koota Internetistä materiaalia palloilun ohjaukseen. Tuottamamme palloilun käsikirja helpottaa ohjaajan työtä tältä osin merkittävästi.

Opinnäytetyömme teoreettinen osio keskittyi liikuntaan varhaiskasvatuksessa, palloiluun, motorisiin perustaitoihin, perusliikkumiseen, käsittelytaitoihin, opetus- ja ohjaustaitoihin sekä työn kehittämiseen. Näitä aiheita olemme käsitelleet opinnäytetyön ensimmäisessä, toisessa ja kolmannessa luvussa sekä liitteenä olevan palloilun käsikirjan alkuosassa. Teoreettinen osio on antanut meille rajat toimia. Sen pohjalta olemme myös luoneet opinnäytetyön tavoitteita. Olemme palloilun käsikirjaa tehdessämme pohtineet sen sisältöjä teorian kannalta. Haasteena on ollut erilaisten teoreettisten näkökulmien soveltaminen käytäntöön. Olemme tarkasti joutuneet pohtimaan esimerkiksi sitä, että harjoitteet pohjautuisivat laajaan teoriapohjaan kattaen muun muassa motoristen perustaitojen lisäksi myös opetus- ja ohjaustaitojen ulottuvuuden. Samalla olemme pyrkineet pitämään yllä työn kehittämisen ulottuvuutta.

Näimme työn kehittämisen tärkeänä ulottuvuutena, mutta sen pohtiminen samalla, kun viimeistelimme harjoitteiden sanamuotoja ja sisältöjä oli välillä unohtua. Työn kehittämistä käsittelevässä luvussa (3.3) nousi esille se, että palloilun käsikirja voi olla jollekin ”hyppy tuntemattomaan” palloilun ohjauksen saralla. Meille kehittävä työntutkimus on ollut ”hyppy tuntemattomaan”, mutta se on kannattanut, sillä mielestämme se on antanut työllemme monipuolisempia lähestymistapoja. Työskentelymme alussa oma lähestymistapamme oli hyvin konkreettinen ja yksinomaan palloilun teoriaan suuntautunut. Vähitellen aloimme nähdä työtämme myös laajemmassa mittakaavassa, sillä vain tiettyyn teoriaosaan keskittyminen olisi varmasti jättänyt työstämme ja osaamisestamme pinnallisen kuvan.

Käsikirjan tekeminen opinnäytetyöprosessina onnistui tavoitteisiin nähden hyvin. Erityisen tyytyväisiä olemme siihen, että saimme tukea Johanna Luukkoselta käsikirjan tekemiseen sekä siihen, että saimme testata käsikirjan toimivuutta kahdessa päiväkodissa, vaikka aikataulumme oli tiukka. Opinnäytetyömme ohjaajalta saimme riittävästi tukea ja ohjausta opinnäytetyön tutkimusmenetelmiin liittyvissä kysymyksissä sekä tarkennuksia siihen, mitä teorianietoa opinnäytetyössä voisi ja tulisi käsitellä. Yksi osa-alue, jota emme tulleet ajatelleeksi, oli työn kehittäminen. Opinnäytetyön tavoite on myös päiväkodissa tehtävän palloilun ohjaukseen liittyvän työn kehittäminen. Palloilun käsikirjan avulla päiväkodin työntekijä voi kehittää omaa ammatillista osaamistaan palloilun osalta. Se tarjoaa valmiita malleja, mutta antaa myös käyttäjälleen mahdollisuuden luovaan ajatteluun ja toiminnan kehittämiseen.

Erityisen tyytyväisiä olemme siihen, että käsikirjasta tuli mielestämme ja saamamme palautteen perusteella selkeä ja helppolukuinen. Työelämäohjaajamme Johanna Luukkonen toteaa työstämme, että teksti on helppolukuista ja sellaista, että työntekijä, jolla ei ole palloilu-

taustaa, pystyy ymmärtämään ja omaksumaan ohjeet sekä toimimaan annettujen suunnitelmien mukaisesti. Luukkonen jatkaa, ”Kuvat lisäävät tekstin ymmärrettävyyttä ja konkretisoivat monia asioita, joita olisi hankala kirjoittamalla saada yksiselitteiseksi. Palloilu on opetettavana aiheena vaikea, koska opettajan omalla kokemuksella on vaikutusta; miten hän itse omaksuu / ymmärtää välineen ja liikunnan yhteen sovittamisen ja pystyy soveltamaan harjoitteita annetuista ohjeista lapselle sopivaksi. Tähän haasteeseen tartuitte ja saitte aikaiseksi hyvän materiaalin, jolla toivottavasti saamme ainakin Hyvinkään varhaiskasvatuksen palvelualueella lisää rohkeutta” (Luukkonen 2010.) Pyrimme kirjoittaessamme jatkuvasti siihen, että käsikirjan ohjeet ja tehtävät ovat yksinkertaisia ja ytimekkäitä. Mielestämme käsikirjan kuvat antavat paljon lisäarvoa ja helpottavat erityisesti tekniikkaa vaativien harjoitteiden ymmärtämistä. Tavoittemme soveltaa eri lajeja eri ympäristöihin sekä kokeilla vanhojen pelejä uusilla välineillä jäi valitettavasti hyvin vähäiseksi. Nyt lajien soveltaminen jää päiväkotien työntekijöiden vastuulle, mutta onneksi käsikirja antaa hyvän pohjan perusasioiden ja harjoitteiden oppimiseen.

Mielestämme hyvänä jatkotutkimusaiheena opinnäytetyöstämme nousee esille juuri se osa-alue, joka meiltä jäi toteuttamatta eli vanhojen pelien soveltaminen uusiin ympäristöihin sekä vanhojen pelien kokeileminen uusilla välineillä. Palloilutuokioiden havainnointi nosti esille myös kysymyksen päiväkotien liikuntavälineistä ja tiloista. Olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin päiväkotien käytössä olevaa liikuntavälineistöä ja sitä, miten ja missä niitä käytetään. Tällaisen vertailun voisi tehdä esimerkiksi muutaman kunnan välillä.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme paljon uutta. Tämä johtuu mielestämme erityisesti siitä, että jouduimme lähtemään liikkeelle aivan uudelta pohjalta. Jo itse käsikirjan luominen oli todella haastavaa. Lajituntemuksemme kehittyi harjoitteita kehittäessämme ja samalla teorian tietoon tutustuessamme. Tämän jälkeen alkanut käsikirjan kehittäminen toi eteen uudenlaisia haasteita. Näihin kuuluivat esimerkiksi testauspaikkojen löytäminen ja aikataulujen sopiminen. Yhtenä työmme tavoitteena oli työelämän kehittäminen. Uskomme, että tämän prosessin avulla osaamme jatkossa kehittää työtä toimiessamme sosiaalialan ammattilaisina erilaisissa työtehtävissä. Olemme myös oppineet sen, miten antoisaa ja haastavaa voi olla opinnäytetyön tekeminen parin kanssa. Useasti olemme saaneet yhdessä iloita työmme tuloksista, mutta välillä myös harmitella etätyöskentelyn tuomia haasteita, joita voi olla esimerkiksi se, että koulussa käsitelty teksti ei aukeakaan omalla kotitietokoneella.

Omat oppimistavoitteet kohdentuivat erityisesti käsikirjan tuottamiseen ja sitä kautta työelämän kehittämiseen. Tämäntyyppinen työskentely oli meille melko uutta. Saimme työelämältä vapaat kädet käsikirjan toteutukseen. Se asetti meille haasteita, sillä loimme uutta tyhjästä.

Halusimme myös, että opinnäytetyöprosessin myötä kehitymme ammatillisesti. Tämän prosessin myötä saimme lisää tietoa, taitoa ja luovuutta valmistuessamme toimimaan varhaiskasvatuksen ja myös muun sosiaalialan kentällä. Erityisesti katsoimme hyödylliseksi oppimamme erilaiset hankkeen piirissä työskentelyn mallit ja menetelmät. Palloilun käsikirjan kannalta mielenkiintoiseksi kysymykseksi jää se, millaiseksi kirja olisi muotoutunut, jos sitä olisi heti alusta lähtien testattu päiväkodeissa ja sen kehittämisestä olisi saatu jatkuvaa palautetta.

Lähteet

- 4-5-vuotias lapsi. n.d. Viitattu 24.11.2009.
http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/4-5vuotias.php
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Engeström, Y. 1998. Kehittävä työntutkimus: Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Edita.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. laitos Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009, Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hyvinvoiva liikkuva lapsi -liikuntahankkeen toimintasuunnitelma 2009-2010. Hyvinkää. 2009
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: Werner Söderström.
- Lapsen ja nuoren hyvä arki -hanke 2008-2010. n.d. Viitattu 28.1.2010.
<http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/index.html>
- Leontyev, A. N. 1981. Problems of the development of the mind. Moscow: Progress.
- Luukkonen, J. sähköpostiviesti. Viitattu 17.1.2011.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Puuronen, V. 2007. Etnografinen tutkimus. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 101-119.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tapaustutkimus. n.d. Viitattu 22.2.2011.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metetelmapolkuja/metetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 100-113.
- Varhaiskasvatuksen perusteet 2005. Viitattu 24.11.2009.
<http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vygotsky, L. S. 1978. Mind in society: The psychology of higher mental functions. Cambridge: Harvard University Press.

Kuviot

Kuvio 1: Välittynyt teko analyysiyksikkönä Vygotskin mukaan	10
Kuvio 2: Työtoiminnan yksinkertainen malli Engeströmin mukaan	10
Kuvio 3: Ihmisen toiminnan yleinen rakenne.....	11
Kuvio 4: Ekspansiivisen oppimissyklin vaiheet kuvattuna Engeströmin mukaan	13
Kuvio 5: Ekspansiivisen oppimissyklin vaiheet kuvattuna Engeströmin mukaan ja sovellettuna kokemaamme empiriaan	19

Liitteet

Liite 1 Palloilun käsikirja Hyvinkään päivähoitoon.....	32
Liite 2 Havainnointilomake.....	70
Liite 3 Kyselylomake.....	71

Palloilun käsikirja

Hyvinkään päivähoitoon



Hyvä lukija!

Tämä käsikirja on tarkoitettu oppaaksi Hyvinkään päivähoidon työntekijöille palloilun opettamiseen ja ohjaukseen 4-5-vuotiaille lapsille. Tämä käsikirja on tehty opinnäytetyönä Laurea-ammattikorkeakoulussa, ja työ kuuluu Lapsen ja Nuoren Hyvä Arki-hankkeeseen. Käsikirjan tavoitteena on edistää Hyvinkään päivähoidossa tapahtuvaa lasten liikuntaa, ja antaa yksi työkalu lisää päivähoidossa toimivien kasvattajien käyttöön. Samalla pyrimme helpottamaan mahdollisuuksia toteuttaa palloilua päiväkotien liikunnassa ja yleisesti toiminnassa. Helpottamalla mahdollisuuksia liikuntaan pyrimme saamaan aktivoitua lapsia liikuntaan jo pienestä pitäen.

Käsikirjan tarkoitus on avustaa ohjaajan työtä ja antaa monipuolisia lähestymistapoja näihin palloilulajeihin. Käsikirja sisältää kolmessa vaikeustasossa eteneviä harjoituksia ja toimintamalleja. Käsikirjassa sovelletaan eri lajeja erilaisiin ympäristöihin ja kokeillaan vanhoja pelejä uusilla välineillä. Tarkoituksena on, että käsikirja olisi mahdollisimman helppolukuinen ja helposti lähestyttävä myös niille, joilla ei ole vankkaa kokemusta liikunnan ja pallopelien ohjaamisesta. Käsikirjan avulla ohjaaja pystyy toteuttamaan tuokion monipuolisemmin ja ottaen huomioon erilaiset oppijat. Käsikirjasta ohjaaja tulee saamaan vinkkejä aina alkulämmittelystä loppuvenyttelyyn.

Tekijät: Enberg, Juha & Viertola, Teemu

Sisällysluettelo

1 Liikuntatuokioiden ohjaaminen	35
2 Liikkuva ja kasvava 4-5-vuotias lapsi	36
2.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa	36
2.2 Opetus ja ohjaustaidot	37
2.3 Palloilu	37
2.4 Liikkuva ja kasvava 4-5-vuotias lapsi	37
2.5 Motoriset perustaidot	38
2.6 Perusliikkuminen	38
2.7 Käsittelytaidot	38
3 Alkulämmittelyt ja aktivoinnit	39
3.1 Haarahippa	39
3.2 Lääkärihippa	39
3.3 Pillijuoksu	39
3.4 Lentomatka	39
3.5 Polttopallo	40
3.6 Peili	40
3.7 Seuraa johtajaa	40
4 Tennis ja sulkapallo	41
5 Salibandy	44
6 Lentopallo	50
7 Koripallo	53
8 Jalkapallo	56
9 Pesäpallo	59
10 Käsipallo	64
11 Loppuvenyttelyt ja rentoutumiset	67
Lähteet	69

1 Liikuntatuokioiden ohjaaminen

Pienten lasten liikunnan ohjaaminen vaatii aikuiselta tilanneherkkyyttä. Ohjaamisen ei tarvitse olla tarkasti sidottuna mihinkään kaavaan tai menetelmään. Tärkeintä on, että aikuinen on aidosti mukana ja seuraa koko ajan lasten reaktioita. Hän kannustaa ja rohkaisee jokaista lasta erikseen. Liikuntatilanteiden vaikeusastetta ja vaatimustasoa tulee muunnella siten, että lapsille annetaan mahdollisuuksia valintoihin iän ja taitotason mukaan. Erityisesti tulee huomioida arat ja taidoiltaan heikoimmat lapset, jotta hekin saisivat onnistumisen elämyksiä.

Aikuinen miettii ohjaamistapaansa tilanteen mukaan ja muuttaa sitä tarvittaessa. Joskus tarvitaan suoran mallin näyttämistä siten, että aikuinen menee edellä ja houkuttelee lapsia mukaan. Usein on hyvä ohjata lasta kädestä pitäen, jolloin aikuinen samalla selittää tilannetta sanallisesti. Ohjaaminen voi sisältää myös lapsille tehtyjä kysymyksiä, jolloin he joutuvat keksimään ja löytämään itse asioita ja ratkomaan ongelmia aikaisempien kokemustensa perusteella. Lasten luovuus sekä käsitteiden ymmärtäminen kehittyvät. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003)

2 Liikkuva ja kasvava 4-5-vuotias lapsi

Tässä vaiheessa lapsen kasvu on melko tasaista. Paino lisääntyy vuodessa n. 3 kg ja pituus 5-10 cm. Kun lasta mitataan neuvolassa, huomiota kiinnitetään siihen, että lapsen kasvu etenee tasaisesti kasvukäyrästöllä juuri hänelle tyypillisellä tasolla, ja että lapsi voi yleisesti hyvin. Lapsen liikkeissä on aiempaa enemmän voimaa ja lapsi haluaakin usein mitellä voimiaan. Uusia liikunnallisia taitoja ja vahvoja lihaksia on hauska testata. Lapsi on usein varsin liikunnallinen ja suorastaan uhkarohkea. Hän hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Lapsi voi harjoitella narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelua, uimista ja pyöräilyä apupyörien avulla. Hän osaa hyppiä muutamia hyppyjä yhdellä jalalla ja seistä hetken yhdellä jalalla. Keinussa hän oppii ottamaan itse vauhtia. Myös sorminäppäryys ja silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapsi osaa usein jo käyttää saksia ja laittaa kiinni isoja nappeja. Lapsi pystyy jo suunnittelemaan töitään etukäteen ja keskittyy mielenkiintoisen työn äärelle. Keskittymistä vaatineen työn jälkeen lapsi pyrähtää liikkeelle. (4-5-vuotias lapsi.)

2.1 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hiekä ja hengästyttä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnon. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 22.)

Kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on tärkeää. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 22.)

Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. On tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä ja että jokaisen lapsen motorista kehittymistä havainnoidaan säännöllisesti. Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lasten oppimisen mahdollisuuksia. Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden to- teutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 23.)

Hyvä varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään omia taitojaan. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen tulee olla liikkumiseen houkutteleva. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet hyödynnetään. Tilojen suunnittelussa ja käytössä avainsana on muunneltavuus, sillä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa. Lapsilla tulee olla myös

sisätiloissa mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2005, 23.)

2.2 Opetus ja ohjaustaidot

Opetus- ja ohjaustaidoilla tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa suunnittelu, toteutus ja arviointi yhdistyvät tavoitteiksi ja loogiseksi toiminnaksi. Opetuksessa ja ohjauksessa yhdistyvät opetuksen sisäiset eli lapsen henkistä työskentelyä ohjaavat tekijät. Ulkoisiin tekijöihin liittyvät välittömästi näkyvät opetuksen järjestykselliset muodot ja esiintymis- sekä vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot.

Sisäisiä opetus- ja ohjaustaidon tekijöitä ovat asian sisällön tunteminen ja hallitseminen. Onnistuakseen opetuksessaan ja ohjauksessaan kasvattajan tulee suhtautua lapsiin rehellisesti, kunnioittavasti ja yksilöä arvostavasti. Henkilön, joka ei pidä liikunnasta, ei tulisi ohjata liikuntaa, sillä hän saattaa tiedostamattaan siirtää omia negatiivisia asenteitaan lapsiin. Päiväkodeissa lasten liikunnan ohjaajiksi tulisi valita liikunnasta kiinnostuneita henkilöitä. (Numminen 1996, 106.)

2.3 Palloilu

Pallo on väline, joka kiehtoo lasta jo aivan pienestä pitäen. Pallon muoto, koko ja pinta ovat tutkimuksen kohteena, ensin suulla ja myöhemmin käsin ja jaloin tunnusteltuna. Vieritys, kiinniotto, heitto, potkaisu ja lyönti ovat perusliikkeitä käsiteltäessä tätä monimuotoista välinettä. Palloja löytyy hyvin erilaisia. Pallot jotka ovat suositeltavia lasten liikuntatuokioilla, voidaan luetella seuraavasti: ilmapallo, puhalluspallo, perusjumbapallo, pehmeä jalkapallo, lasten koripallo, pehmo frisbee, pingispallo, nystyräpallo ja sanomalehtipallo. Lapsen täytyy saada tutustua erikokoisiin, eripintaisiin, eripainoisiin, erivärisiin ja jopa erimuotoisiin palloihin. Pallon tärkein ominaisuus on, että se pomppii. Pallo motivoi lasta. (Autio 1995, 133-134.)

2.4 Liikkuva ja kasvava 4-5-vuotias lapsi

Tässä vaiheessa lapsen kasvu on melko tasaista. Paino lisääntyy vuodessa n. 3 kg ja pituus 5-10 cm. Kun lasta mitataan neuvolassa, huomiota kiinnitetään siihen, että lapsen kasvu etenee tasaisesti kasvukäyrästöllä juuri hänelle tyypillisellä tasolla ja että lapsi voi yleisesti hyvin. Lapsen liikkeissä on aiempaa enemmän voimaa ja lapsi haluaakin usein mitellä voimiaan. Uusia liikunnallisia taitoja ja vahvoja lihaksia on hauska testata. Lapsi on usein varsin liikunnallinen ja suorastaan uhkarohkea. Hän hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Lapsi voi harjoitella narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelua, uimista ja pyöräilyä apupyörien avulla. Hän osaa hyppiä muutamia hyppyjä yhdellä jalalla ja seistä hetken yhdellä jalalla. Keinussa hän oppii ottamaan itse vauhtia. Myös sorminäppäryys ja silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapsi osaa usein jo käyttää saksia ja laittaa kiinni isoja nappeja. Lapsi pystyy jo suunnittelemaan töitään etukäteen ja keskittyy mielenkiintoisen työn äärelle. Keskittymistä vaatineen työn jälkeen lapsi pyrkii liikkeelle. (4-5-vuotias lapsi.)

2.5 Motoriset perustaidot

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Keskushermoston, luuston ja lihaksiston kasvuvauhti vaikuttaa siihen, miten lapsen motoriikka kehittyy. Perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuudelle, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus ja oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen, miten taitavaksi ihminen lopulta kehittyy esimerkiksi liikunnallisilta taidoiltaan, sorminäppäryydeltään tai ketteryydeltään. Motorinen kehitys siis riippuu virikkeistä ja vuorovaikutuksesta, joita ympäristö tarjoaa, ja ihmisen omasta motivaatiosta kehittää itseään liikunnallisesti eri elämänvaiheissa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.) Karkeamotoriikka tarkoittaa suurten lihasryhmien hallintaa ja liikkumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota. Hienomotoriikka taas tarkoittaa pienten lihasten hallintaa, esimerkiksi kädentaitoja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79.)

2.6 Perusliikkuminen

Liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan varsinaisessa leikki-iässä eli kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi. Tänä aikana lapsi oppii käyttämään lihaksiaan monipuolisesti arkipäivän eri askareisiin ja hän on innoissaan uusista taidoistaan. Oppiminen vaatii harjoittelua, ja harjoittelevalla sattuu onnettomuuksia. Aikuisille on haastavaa löytää tasapaino suojelevan rajoittamisen ja uusien taitojen kokeilemiseen tarvittavan vapauden välillä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 84.)

Nelivuotias osaa hyppiä yhdellä jalalla ja kävellä portaat alas vuoroaskelin. Viisivuotiaana lapsi oppii usein hiihtämään ja luistelemaan sekä ajamaan kaksipyöräisellä polkupyörällä, ja hänelle on kehittynyt kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet. Yksilölliset erot voivat kuitenkin olla suuria. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 85.)

2.7 Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot jaetaan kahteen ryhmään: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotoristen taitojen avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä joko itse riippuen tai työntäen niitä itsestä pois päin antaakseen niihin lähtövoimaa tai vetäen niitä itseensä päin vaimentaakseen niiden liikevoimaa. Hienomotoriset taidot taas painottavat tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Alle kolmevuotiaana käsittelytaidoista kehittyvät vierittäminen, pyörittäminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potkaiseminen. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös osumaan liikkuvaan palloon joko kädellä, jalalla tai mailalla, mikä mahdollistaa pompottamisen, lyömisen, pukkaamisen, kuljettamisen ja kuolettamisen kehittymisen. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen, tietokonepelit ja soittaminen. Liikuntakasvatuksessa kiinnitetään pääosin huomiota karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittymisen edistämiseen. Karkeamotoriset käsittelytaidot luovat kuitenkin perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle, koska kehitys raajoissa etenee vartaloa lähellä olevista osista kauempana oleviin osiin. Toistojen myötä käsittelytaitojen suoritusmalli kehittyy päivähoitoyksikössä. (Numminen 1996, 26, 31.)

3 Alkulämmittelyt ja aktivoinnit

Tämän osion tarkoitus on tarjota erilaisia alkulämmittely ja aktivointiharjoituksia, joita kannattaa käyttää ennen varsinaisiin harjoituksiin ja peleihin siirtymistä. Alkulämmittelyssä lapsi saa purkaa energiaansa ja vähentää jännitystä. Hyvin onnistunut alkulämmittely ja aktivointi edesauttavat oppimista ja harjoitteiden suorittamista. Tähän olemme koonneet erilaisia alkulämmittely- ja aktivointiharjoituksia. Niitä voi käyttää kaikissa käsikirjan lajeissa.

3.1 Haarahippa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Hippa ottaa muita kiinni. Kiinni jää jos hippa koskettaa kädellä karkuun juoksevaa. Kiinni jäänyt jää seisomaan paikalleen jalat haara-asennossa. Jos joku muu karkuun juoksevista ehtii ryömiä hara-asennossa seisovan jalkojen alta ilman että hippa saa hänet kiinni, seisomassa ollut saa jatkaa karkuun juoksemista. Hippa voittaa jos kaikki muut seisovat haara-asennossa. Hippaa voi vaihtaa leikin aikana.

3.2 Lääkärihippa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi ja yksi lääkäriksi. Hippa ottaa leikkijöitä kiinni koskettamalla kehoon. Kiinnijäänyt jää makaamaan maahan tai lattialle. Kiinnijääneen voi parantaa lääkäri koskettamalla tätä otsaan. Leikkiin voi myös valita useampia hippoja ja lääkäreitä.

3.3 Pillijuoksu

Leikkijät juoksevat vapaasti. Kun ohjaaja viheltää pilliin kerran lapset menevät salaman nopeasti maahan kyykkyyn, kun vihellyksiä kuuluu kaksi lapset hyppäävät korkealle ilmaan.

3.4 Lentomatka

Tässä leikissä lennetään ympäri maapalloa. Perusliike on lento kädet leveällä ja ääntelyä niin kuin lentokone. Ohjaaja valitsee maan tai mantereen mihin lennetään ja kertoo jonkin eläimen nimen ja näyttää miten se liikkuu. Tämän jälkeen lapset liikkuvat samalla tavalla. Tämän jälkeen lennetään taas.

Esimerkkejä:

Australia	kenguru	Kanada	karhu
Kenia	kirahvi	Brasilia	sammakko
Indonesia	käärme	Etelänapa	pingviini
Suomi	varis	Norja	turska

3.5 Polttopallo

Valitaan alue jonne lapset menevät seisomaan ja jossa pelin aikana saa liikkua. Yksi lapsista valitaan polttajaksi. Hän menee pelialueen ulkopuolelle. Polttaja yrittää osua muita leikkijöitä heittämällä pehmeää palloa. Päähän ei saa heittää. Osumasta jalkoihin tai keskivartaloon joutuu polttajaksi.

3.6 Peili

Seistään parin kanssa kasvotusten, ja toimitaan "peilinä" matkimalla toisen lapsen eleitä, ilmeitä ja liikkeitä.

3.7 Seuraa johtajaa

Tässä leikissä ohjaaja on johtaja, joka näyttää miten salissa edetään tai mitä tehdään. Lasten kannattaa kulkea rivissä jotta kaikki näkevät, kuitenkin tilan koko huomioiden.

Liikkeitä joita on hyvä käyttää:

- hyppely yhdellä jalalla ja tasajalkaa, suuntaa vaihdellen
- käsillä kehon eri osien koskettaminen, esim. oikealla kädellä vasenta polvea, polven koskettaminen varpaalla, korvan koskettaminen toisen puolen kädellä, itsensä halaaminen
- eteneminen eri tasoissa ja tavoilla, esim. kieriminen, loikkiminen, rapukävely, jättiläiskävely, konttaaminen

4 Tennis ja sulkapallo

Tenniksen ja sulkapallon tärkeimmät pelivälineet ovat pallo ja maila. Oikea tennispallo on huopapäällysteinen kumipallo halkaisijaltaan noin seitsemän senttimetriä, mutta molemmissa lajeissa harjoitteissa voi käyttää mitä tahansa päiväkodista löytyvää pientä palloa. Tennismailassa on soikion muotoinen verkko-osa, jossa on ristikkäin kulkevat jänteet. Sulkapallomaila on kooltaan pienempi ja kevyempi, ja pelivälineenä on sulkapallo, joka muodostuu korkista ja siihen liitetyistä sulista ja se painaa noin viisi grammaa. Tennikseen ja sulkapalloon olennaisena osana kuuluvan verkon puuttuessa päiväkodeista, harjoituksemme voidaan toteuttaa sekä sisällä että ulkona ilman verkkoa. Päiväkotiin tennis ja sulkapallo sopivat hyvin mukautettuina lajeina, jonka pääpaino on tutustua välineisiin ja niiden hallintaan ilman varsinaista pelaamista.

Ohjeellinen välineluettelo:

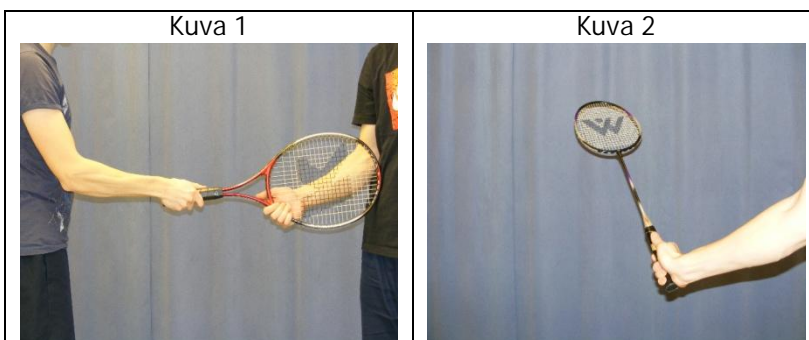
tennismailoja, sulkapallomailoja, korvaavia mailoja (esim. muovisia rantapelimailoja, yleispelimailoja, erilaisia palloja(tennis, sulkapallo, ilmapallo, sanomalehtipallo, pehmytpallo ym.), hernepusseja, keiloja,

Taitotaso 1

Tutustuminen mailaan:

- Mailan pyörittely pään ympäri, vartalon ympäri, jalkojen ympäri sekä yhdellä että kahdella kädellä
- Oikean otteen harjoittelu kättelyharjoituksella, ensin kätellään paria tavallisesti, ja sitten otetaan mailasta kiinni samalla tavalla, eli kätellään mailaa.

tennismailalla kättelyote (Kuva 1) ja sulkapallomailasta paistinpannuote (Kuva 2)



Tutustuminen palloon:

- pareittain vieritetään, heitetään pompulla ja ilman tutustuen näin palloon ja sen ominaisuuksiin
- pallon pompotus yksin ilman mailaa
- pallon heitto ilmaan ja kiinniotto yksin

Haastetehtävät:

- Jonkun palloa helpomman esineen, esimerkiksi hernepussin kuljettaminen mailan päällä liikuttaessa etuperin, takaperin, sivuittain
- pareittain hernepussin tiputtaminen kädestä mailaan ja mailasta mailaan.
- viesti edellä mainituilla tavoilla, voi myös lisätä keiloja pujoteltavaksi. Hernepussi tms. annetaan seuraavalle viestinviejälle siihen käsin koskematta, kääntämällä mailaa.

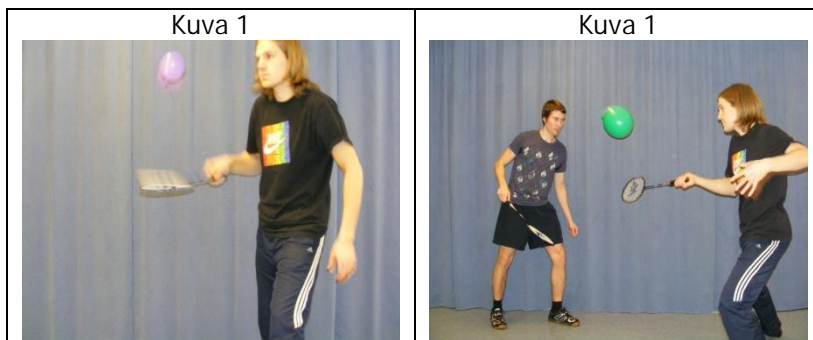
Taitotaso 2

Mailan ja pallon käsittely:

- Pallon kuljettaminen ilman pompotusta mailan päällä kulkien eteenpäin, taaksepäin, sivuittain
- Pallon kuljettaminen edellä mainituilla tavoilla, mutta eri korkeuksilta. Esimerkiksi kyykyssä tai varpaisillaan liikkuen

Lyönti:

- Ilmapallon pomputtelu mailalla paikallaan seisten ja kuljettaen (Kuva 1)
- Parin kanssa pallottelu ilmapallolla (Kuva 2)
- Ilmapallon heitto itselleen ilmaan ja siitä lyönti



Haastetehtävät:

- kilpailu pareittain, mikä pari saa pysymään ilmapallon kauiten ilmassa vuorolyönnein
- Pallon lyönti lattialla tai seinällä olevaan koriin lähietäisyydeltä, aluksi alakautta ja tarvittaessa vaikeut-
taen esimerkiksi yläkautta lyöntiin vaihtaen. Yksilönä, pareittain tai joukkueittain

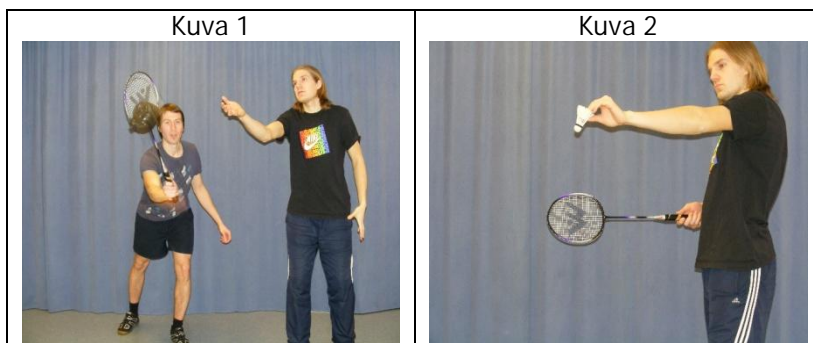
Taitotaso 3

Mailan ja pallon käsittely:

- palloa mailassa pomputtaen kulkien eteenpäin, taaksepäin, sivuittain
- pallottelu seinän kautta yrittäen osua seinästä kimmonneeseen palloon pompun kautta

Lyönti:

- sanomalehtipallon lyöminen suoraan ilmasta omasta tai kaverin syötöstä, syötön tullessa edestä tai sivusta (Kuva 1)
- sanomalehtipallon tai sulkapallon heitto itselleen ilmaan ja siitä lyönti, tarvittaessa vaikeuttaen rajaamalla alue mihin pallon pitää osua (Kuva 2)
- alue voi esimerkiksi vanne tai kori lattialla tai seinällä, tai sitten teipillä rajattu alue lattialta tai seinältä



Haastetehtävät:

- Siivousleikki:

Leikissä on mukana neljä joukkuetta, joista kaksi joukkuetta aina vastakkain yhdellä kentällä. Palloja tasamäärä kummallekin joukkueelle. Yritetään siivota oma kenttäpuolisko palloista niitä toisen joukkueen puolelle mailalla lyöden. Ohjaaja määrittelee sivurajat, joiden ulkopuolelle palloja ei saa lyödä. Vain yksi pallo saa olla kerrallaan lyöjän kädessä.

- Keilojen kaato

Penkin päälle asetetaan keiloja, tyhjiä pulloja tai vastaavia, joita lähdetään kaatamaan pallolla lyömällä. Vaikeutta voi säädellä lyöntitietäisyydellä ja objektien koolla.

- Kaksinpeli

- jos taitoa riittää, niin kaksi pelaajaa voivat pelata rajatulla alueella (esim. 3x8 m), jonka keskelle on laitettu esimerkiksi matala verkko, naru tai penkki. Peliä voi helpottaa lapsille esimerkiksi poistamalla yhden pompun säännön eli palloa voidaan lyödä niin kauan kun se pomppii. Syötöt syötetään alakautta ja tarvittaessa nekin pompun kautta.

5 Salibandy

Salibandy on joukkuelaji jota normaalisti pelataan 20m x 40m suurella pelialueella sisätiloissa. Pelialueen reunoilla on 50cm korkea kaukalo. Pelaajia on kentällä samanaikaisesti 12. Kaksi heistä on maalivahteja ja loput kenttäpelaajia. Salibandya pelataan kevyellä muovipallolla 23g, jossa on 26 reikää. Pelivälineenä toimii kevyt muovista/lasikuidusta tehty maila. Peliäika on normaalisti aikuisten tasolla 3 x 20min. Pelin tarkoituksena on tehdä enemmän maaleja kuin vastustaja.

Salibandy sopii päiväkodin pallopeleihin erinomaisesti, sillä se ei vaadi suuria järjestelyitä ja erikoisia varusteita. Mailat ja pallot riittävät. Sisätossuja/sisäpelikenkiä voi myös käyttää, mutta ne eivät ole pakollisia. Jos pelissä käytetään maalivahteja, on maalivahdilla hyvä olla salibandyyn tarkoitettu silmikollinen kypärä päässä. Pelaamiseen riittää pieni sali esim. 10m x 15m. Pienissä tiloissa peliä voidaan muunnella siten, että kentällä on vähemmän pelaajia ja pienet maalit ilman maalivahteja. Neljä vastaan neljä on mainio tapa aloittaa pelit uuden ryhmän kanssa.

Salibandy kehittää lasta sekä fyysisesti että sosiaalisesti. Salibandyssä liikutaan juosten ja pyrähtäen, tehdään nopeita suunnanmuutoksia ja käytetään käsiä mailankäsittelyssä. Pyrähdykset ja nopeat suunnanmuutokset kehittävät mm. alavartalon lihaksia ja tilan hahmottamista. Mailan- ja pallonkäsittely kehittää silmä- ja käsikoordinaatiota. Joukkuepelinä salibandy vaatii yhteistyötä. Peli tuottaa lapsille onnistumisen elämyksiä, voiton riemua ja välillä myös joutuu tuntemaan tappion.

Ohjeellinen välineluettelo

- oikeita salibandypalloja, mailoja(pituudeltaan noin lasta napaan asti), maalit, merkkikartioita, sisäpelikengät/tossut

Salibandypelin hallitsemiseen pelaajan tarvitsee osata:

- oikea mailaote
- pallon kuljetus
- pallon syöttäminen
- pallon laukaisu/lyönti

Taitotaso 1

Salibandyn pelaajan perusasento

- polvet hieman koukussa, katse ja mailan lapa osoittavat menosuuntaa, jalat riittävän erillään toisistaan, jotta asento on tukeva
- mailan pituus on noin napaan asti - liian pitkä maila haittaa pelaamista



Mailankäsittely:

- tutustutaan mailaan ja haetaan perusote mailasta, kiinnitä huomiota pelaako (Kuva 1)
lapsi oikea vai vasen käsi alhaalla - alakäsi on mailaa ohjaava käsi ja se voi tässä iässä vielä vaihdella kädestä toiseen. Lapsen tulee antaa luontaisesti valita kätisyytensä kokeilemisen kautta.
- pyöritetään mailalla kahdeksikkoa vartalon edessä kokoajan säilyttäen oikea ote mailasta
- kävellään ja tehdään nopeita pyrähdyksiä salissa mailakädessä lapa maassa ilman palloa

Kuva 1



Perusote mailasta - oikea käsi lähellä gripin/teippauksen alaosa ja vasen käsi mailan yläpäässä

Tutustuminen palloon

- otetaan pallo käteen tutkitaan sen painoa, pintaa ja kovuutta
- tiputetaan pallo käsistä maahan eri korkeuksilta ja eri voimakkuuksilla
- heitellään palloa seinän kautta ja yritetään ottaa se kiinni
- vieritetään palloa parin kanssa maata pitkin

Haastetehtävä

- joukkuekilpailuna pallojen vieritys käsillä keilojen välistä tai maaliin, etäisyyden muuntelu

Taitotaso 2

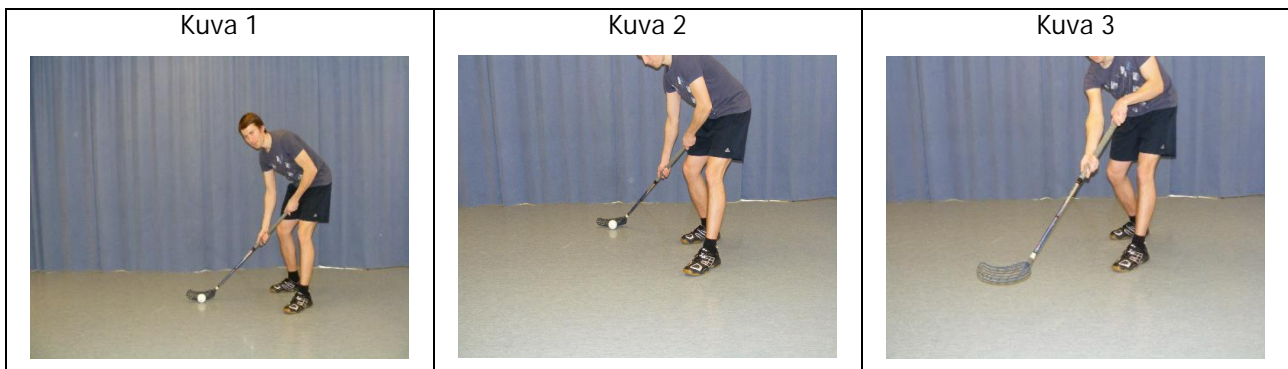
Pallon hallinta ja kuljetus

- otetaan oikea mailaote ja siirretään palloa lavalla edestä taakse paikallaan seisten
- otetaan pallo lapaan ja lähdetään hitaasti kävelemään ympäri salia
- tehdään samaa kuin edellä, mutta liikkumisen nopeutta muunnellen, huomioi mailaote
- pujotellaan merkkikartioita pallo lavassa, aluksi hitaasti sitten nopeammin

Pallon saattaminen eteenpäin

Tämän taidon hallintaa tarvitaan sekä pallon syöttämisessä että laukaisuissa

- 1 otetaan perusasento, oikea mailaote ja pallo lapaan (Kuva 1)
- 2 viedään alakädellä maila ja pallo vartalon taakse (Kuva 2)
- 3 saatetaan pallo eteenpäin pyyhkäisemällä lavalla maatapitkin
- 4 pallon tulee irrota lavasta ennen kuin lapa nousee maasta
- 5 loppuasennossa alakäsi osoittaa eteenpäin ja loivasti alaviistoon (Kuva 3)



Pallon syöttäminen

- seistään lähellä seinää ja syötetään pallo seinän kautta omaan lapaan
- syötellään palloa parin kanssa aluksi 2m etäisyys pariin, sitten etäisyyttä voi kasvattaa
- sama kuin edellä, mutta syöttäjä ottaa yhden askeleen ja syöttää, tämän jälkeen palaa lähtöpaikkaan

Huom! kiinnitä huomiota siihen, että syötoissä pallo kulkisi kokoajan maatapitkin eikä pompi

Pallon laukaisu

- otetaan perusasento, pallo lapaan ja yritetään saada pallo maaliin tai menemään kartioiden välistä, välimatkaa tai maalin leveyttä voi muunnella
- kävellään salin kulmasta pallo lavassa maalin eteen noin 4m päähän ja laukaistaan pallo maaliin
- pyrähdetään pallon kanssa kulmasta maalin eteen noin 4m päähän, käännytään ympäri pallo lavassa ja laukaistaan pallo maaliin

Haastetehtävät

- keilaradan pujottelukilpailu joukkueina, yksi kerrallaan pujottelemassa ja sitten seuraava matkaan radan pituutta ja muotoa voi vaihdella, mutta sopiva keilojen väli on noin yksi metri.
 - oman alueen putsausleikki
- jaetaan ryhmä ja tila kahtia, merkitään tilan keskelle kahden metrin kaistale jonne ei saa mennä, annetaan jokaisella pallo, tämän jälkeen palloja lauotaan vastustajan puolelle noin 2min ajan, voittaja on se, jonka puolella on vähemmän palloja. Tässä leikissä voi myös sanomalehtipalloja turvallisuutta lisäävänä tekijänä.

Taitotaso 3

Pallon hallinta ja kuljetus

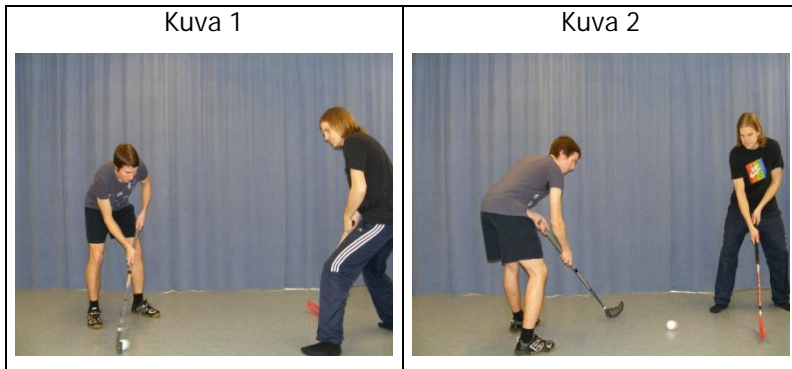
- kuljetaan palloa eteen, taakse ja sivuille, välillä tempoa muunnellen
- kokeillaan miltä tuntuu kuljettaa palloa lavan toisella puolella, rystypuolella (Kuva 1)
- tehdään nopeita pyrähdyksiä, joissa pallo saatetaan eteenpäin noin 3m, otetaan pallo haltuun ja jatketaan juoksua
- ohjaaja heittää lapselle pomppivan pallon, lapsi ottaa pallon haltuun ja kuljettaa sen takaisin ohjaajalle

Kuva 1



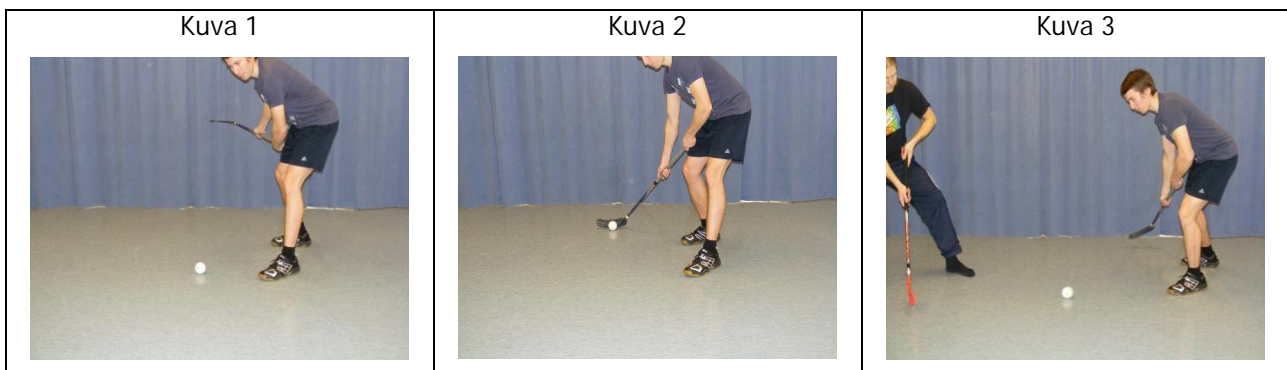
Pallon syöttäminen

- parin kanssa napakoita ja tarkkoja syöttöjä etäisyyttä muunnellen (Kuva 1)
- parin kanssa rystysyöttöjä lähietäisyydeltä (Kuva 2)
- parin kanssa syöttöjä liikkuen rauhallisesti salissa
- parin kanssa syöttöjä siten, että vastaanottaja liikkuu sivusuunnassa ja syöttäjän tulee pohtia mihin syötön tähtää, vaihdetaan vuoroja



Pallon laukaisu - "lämäri ja rannelaukaus"

- paikallaan olevan pallon laukominen maaliin eri etäisyyksiltä, kutsutaan myös lämäriksi (Kuva 1)
- pallon saattaminen 100% voimalla siten, että pallo tuodaan vartalon takaa voimalla eteen ja saatetaan matkaan, kutsutaan myös rannelaukaukseksi (Kuva 2)
- rannelaukauksia maaliin kevyestä liikkeestä
- lämäreitä maaliin suoraan syötöstä, pari antaa rauhallisen ja tarkan syötön (Kuva 3)



Haastetehtävät

- laitetaan muutama ilmapallo tms. objekti roikkumaan maaliin tai seinälle, jokainen yrittää vuorollaan osua palloihin

- komentoleikki

jokaiselle oma pallo, jota kuljetaan ympäri salia tempoa muunnellen

ohjaajalla on käytössä neljä komentoa - lauo, syötä, pyöri ja suojaa, jotka muuttavat liikettä

kun ohjaaja sanoo lauo, joustaan nopeasti lähimmälle maalille ja lauotaan pallo maaliin

syötä, pallo syötetään välittömästi lähimmälle kaverille

pyöri, pyöritään paikallaan ja yritetään pitää pallo hallussa lavassa

suoja, pysähdytään ja käännetään lapaa hieman pallon päälle

perusliikkeeseen palataan sanalla Jatkuu!

Salibandyn pelisäännöt sovellettuna päiväkotiin:

-pelialue on käytettävissä oleva liikuntatila

-kenttäpelaajia 3-5 + maalivahdit jos mahdollista

-peliaikaa voi vaihdella tilanteen mukaan, yleensä 2 x 5-10min

-palloa pelataan vain mailalla

-vastustajan mailan nostaminen ja siihen lyöminen on kielletty

-pelatessa maila ei saa nostaa polven yläpuolelle

-taklaaminen, työntäminen ja kiinnipitäminen on kielletty

-palloa ei saa pelata maassa (=molemmat polvet tai toinen käsi maassa)

-maali syntyy kun pallo ylittää kokonaan maalilinjan

-hyväksytyn maalin jälkeen pelin aloittaa keskipisteestä se joukkue, joka ei tehnyt maalia

-mikäli pallo katoaa pelialueelta, peliä jatkaa vapaalyönnillä pelialueen sivusta se joukkue, joka ei viimeksi koskenut palloon

- joukkueet voidaan erottaa toisistaan esimerkiksi erivärisillä liiveillä tai mailoilla.

6 Lentopallo

Lentopallo on yleensä sisätiloissa pelattava joukkuepeli, jossa kaksi korkean verkon erottamaa kuusihenkistä joukkuetta lyövät ilmatäytteistä palloa puolelta toiselle. Pallo ei saa koskettaa kenttää. Normaali pelikenttä muodostuu kahdesta 9×9 metrin kenttäalueesta, joita erottaa toisistaan verkko. Lentopallo on nahkaa, ympärysmitaltaan noin 66cm ja se painaa noin 270 grammaa.

Päiväkotiin lentopallo soveltuu sovellettuna ja helpotuttuna pelimuotona. Lentopallo on taitoa ja hyvää pallonkäsittelyä vaativa peli, joka aloittelijalle todella haastavaa. Tämä johtuu erityisesti siitä, että pallon pitää pelin aikana ilmassa. Lentopallon harjoittelun voi kuitenkin aloittaa jo päiväkodissa mukautetusti palloon, heittoihin ja lyönteihin tutustuen. Seuraavissa harjoituksissa tutustumme pään yläpuolelta tehtävään sormiheittoon ja alakautta tehtävään kämmenlyöntiin.

Ohjeellinen välineluettelo:

- oikeita lentopalloja, muita noin samankokoisia ja painoisia palloja (esim. erilaiset pehmo- ja puhalluspallot, supersafe-lentopallo, ilmapalloja), naruja/verkoja, merkkikartioita

Taitotaso 1

Palloon tutustuminen ja heittäminen

- pallon pompottelu maan kautta, ilmaan heitto yhdellä sekä kahdella kädellä
- pallon vierittäminen parille, etäisyyttä voi vaihdella
- pallon heitto seinään pään päältä kahdella kädellä, etäisyyttä voi vaihdella (Kuva 1)
- pallon heitto sylistä pompun kautta parille, etäisyyttä voi vaihdella

Kuva 1



Sormiheitto pään yläpuolelta

Haastetehtävät

- pallon tarkkuusheitto seinässä olevaan merkkiin, heitto pään päältä kahdella kädellä
- pallon tiputus maahan pitkältä penkiltä ja pallon kiinniotto, vaatii tasapainoa ja tarkkuutta

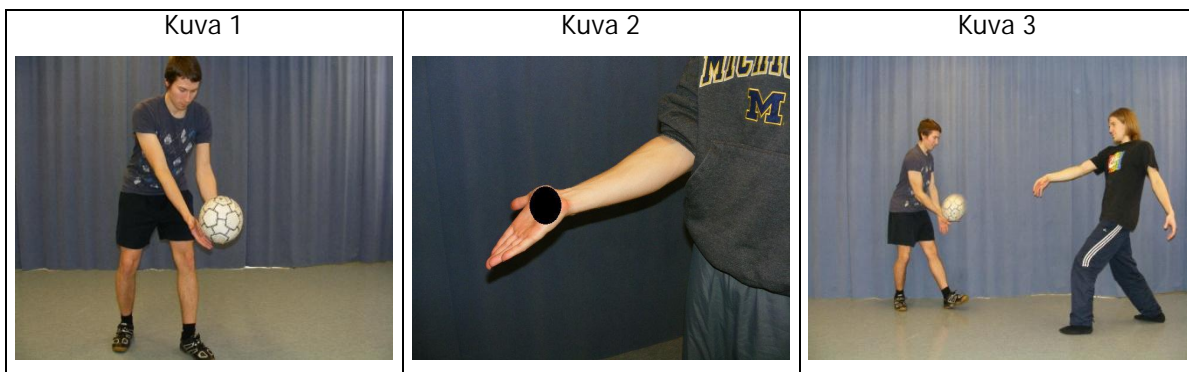
Taitotaso 2

Pallon heittäminen ja lyöminen

- pallon heitto ylöspäin pään päältä sormiheitolla ja kiinniotto kahdella kädellä
- pallon heitto yläkautta sormiheitolla narun tai verkon yli - naru tai verkko tulee olla lasten sormien korkeudella, kun kädet osoittavat suoraan ylöspäin
- kämmenlyönti alakautta seinään (Kuva 1)

Huom. Osumakohta palloon kämmenlyönnissä - tummennettu alue (Kuva 2)

- kämmenlyönti alakautta syöttelynä pareittain (Kuva 2)



Haastetehtävät

- pallon heitto pään päältä koripallo koriin tai seinään kiinnitettyyn vanteeseen/ seinällä olevaan kuvioon
- pallon kuljetusviesti joukkueittain siten, että palloa pitää heittää eteenpäin pään päältä, pallo ei saisi tippua maahan.
- piiriheittelyä, siten että pallo kulkee piirissä lapselta toiselle heittämällä pään päältä. Pallo voidaan heittää esimerkiksi vieressä olevalle tai sitten ristiin jollekin piirissä seisovalle.

Taitotaso 3

Pallon heittäminen ja lyöminen

- pallon heitto verkon tai narun yli siten, että ohjaaja heittää pallon verkon toiselta puolelta, lapsi ottaa pallon kiinni ja heittää pallon takaisin ohjaajalle pään päältä sormiheitolla

- pallon heitto verkon tai narun yli toisella puolella olevalle merkitylle alueelle, joka on noin yksi neliömetri, heitto pään päältä sormiheitolla
- sormiheittoja ylöspäin pään päältä ilmapallolla siten, että palloa ei oteta välillä haltuun (Kuva 1)
- kämmenlyöntejä alakautta ilmapallolla pareittain, pari heittää pallon kohti ja toinen yrittää osua suoraan liikkuvaan palloon

Kuva 1



Haastetehtävät

- keilojen kaato alakautta tapahtuvalla kämmenlyönnillä, etäisyyttä voi vaihdella
 - oma kenttä puhtaaksi - leikki
- jaetaan kenttä ja ryhmä kahteen osaan, kentän keskellä tulee merkitä noin 2m leveä alue jonne ei saa mennä, jokaiselle vähintään yksi pallo, tämän jälkeen palloja heitetään joko sormiheitolla tai kämmenlyönnillä vastustajan puolelle noin 2min, voittaja on se joukkue, jonka puolella on lopuksi vähemmän palloja

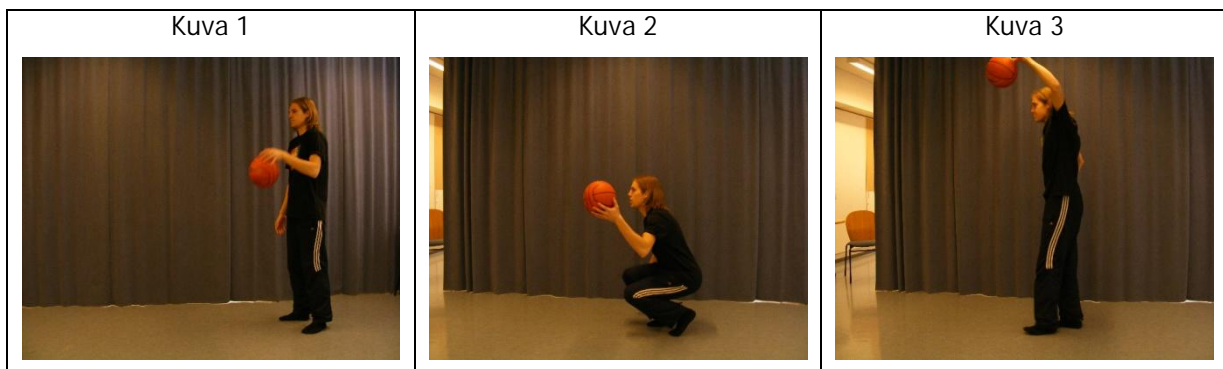
7 Koripallo

Koripallo on pääasiassa sisällä pelattava pallopeti, jossa kaksi joukkuetta pelaa toisiaan vastaan. Joukkueesta kentällä on kerrallaan 5 pelaajaa, jotka yrittävät saada palloa koriin. Koripallon säännöt ovat monimutkaiset moneen muuhun pallopetiin nähden, esim. jalkapalloon. Perusidea on kuitenkin, että pelaajalla on kolme vaihtoehtoa saatuaan pallon: heittää, syöttää tai kuljettaa.

Päiväkotiin koripallo sopii hyvin sovellettuna versiona, missä korit laitetaan tarpeeksi matalalle ja niihin heitetään tarpeeksi kevyellä pallolla. Koripallo kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. Eri tasoissa, asennoissa ja liikkeessä tapahtuvat suoritukset kehittävät lapsen fyysisiä ominaisuuksia, ja koripallo pitää sisällään myös sosiaalisen ulottuvuuden.

Taitotaso 1

- pallon pyörittely oman vartalon ympäri, pään ympäri, jalkojen ympäri.
- kahdella kädellä pallon paikallaan pompottelu
- yhdellä kädellä pallon paikallaan pomputtelu, sekä vasemmalla että oikealla, ja eri korkeuksilla (Kuvat 1-3)
- syöttäminen alakautta parille ja kiinniotto, pompun kautta ja ilman



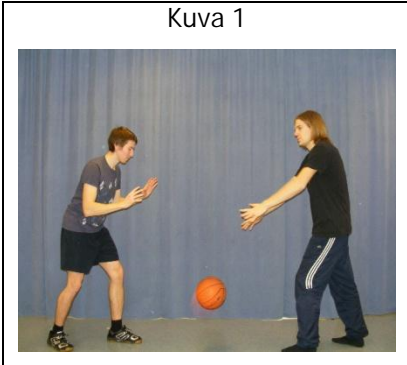
Haastetehtävä

Polttopallo: Merkitään ympyrän/neliön muotoinen alue. 1 lapsista toimii polttajina, muut ovat alueen sisällä. Polttajat yrittävät (pehmeällä pallolla) polttaa piirin sisällä olevia. Polttoheiton on osuttava vyötärön alapuolelle. Osuman saanut siirtyy polttajaksi. Näin edetään, kunnes vain yksi lapsi on piirin sisäpuolella. Leikki loppuu siihen, kun kaikki ovat poltetut.

Taitotaso 2

- pallon kuljettaminen kävellessä
- syöttäminen yläkautta ja kiinniotto, pompun kautta ja ilman (Kuva 1)
- heittäminen matalalla oleviin koreihin, tai vanteisiin yms.
- parin kanssa paikoillaan "peilin" leikkiminen, pomputtelut, pyörittelyt

Kuva 1



Haastetehtävä

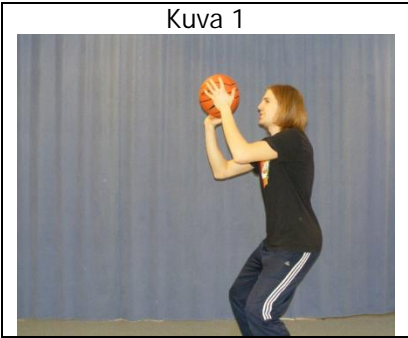
Vyörypallo: Joukkueet on jaettu kahtia molemmille kenttäpuoliskoille. Kaikilla koripallo tai jokin vastaavan kokoinen pallo. Asetetaan kuntopallo tai jokin muu isompi ja painavampi pallo keskiympyrään. Pelaajat koettavat saada osuman syöttämällä omalta "päätyrajaltaan" kohdalla kuntopalloon, jotta se lähtisi vyörymään kohti vastustajien viivaa. Jos joukkue saa vyörytettyä pallon vastustajien viivan yli saa joukkue pisteen (pelaajien välimatkaa kuntopalloon voi myös lyhentää).

Taitotaso 3

- pujottelurata kuljettamalla
- maa-meri-laiva pallolla pomputtaen
- erilaiset syötöt pareittain(alakautta, navan korkeudelta, rinnan korkeudelta ja pään päältä lähtien, kuitenkin aina parin rinnan korkeudelle tähdäten)
- heittoharjoitus: (Kuva 1)

Tarvitaan yksi pallo. Kaikki pelaajat menevät jonoon viivan taakse. Ensimmäisellä pelaajalla on pallo käsissään. Jokainen pelaaja heittää vuorollaan. Jos pelaaja heittää pallon koriin, saa hän mennä jonon viimeiseksi. Ohiheitosta pelaaja siirtyy tekemään jotain muuta sovittua, esimerkiksi palauttelemaan heittoa. Kisaa jatketaan niin kauan, kunnes viimeinen pelaaja heittää pallon ohi.

Kuva 1



Haastetehtävä

Tunnelipallo: Jaetaan ryhmä 4-6 pelaajan joukkueisiin. Joukkueet asettuvat jonoihin siten, että pelaajien väli on noin yhden metrin mittainen. Pelaajat seisovat haara-asennossa. Joukkueen ensimmäinen vierittää pallon jalkojensa välistä jonon viimeiselle, kun viimeinen saa pallon kuljettaa hän pallon eteen pujottelemalla joukkuekaveriensa välistä ja vierittää taas pallon viimeiselle. Toistetaan esim. 2-4 kertaa.

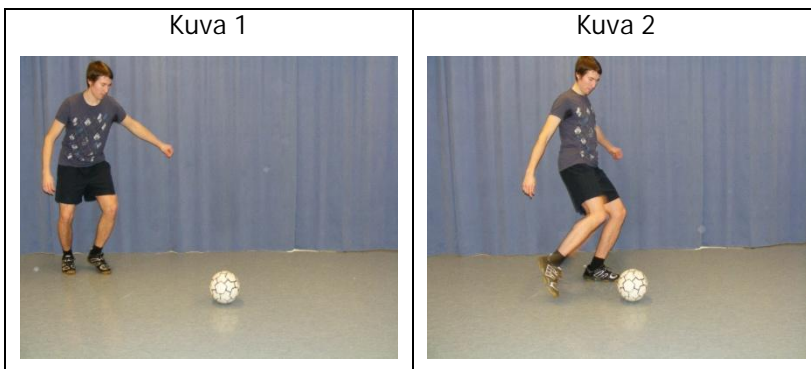
8 Jalkapallo

Jalkapallo on joukkuepele, jossa kaksi 11 pelaajan muodostamaa joukkuetta yrittää saada pallon toisen joukkueen maaliin. Jalkapallon olennainen piirre on, että palloon ei saa pelin ollessa käynnissä koskea käsillä, maalivahtia ja sivurajaheiton suorittamista lukuun ottamatta, vaan millä tahansa muulla ruumiinosalla. Pääasiassa pallon liikutteluun käytetään jalkoja, mutta usein myös esimerkiksi päätä.

Päiväkodissa jalkapalloa voi pelata sekä sisällä että ulkona, vaan pelaajien lukumäärää vaihdellen. Peli ei vaadi suuria järjestelyjä, sillä vaan alueen rajaaminen, pelipallo ja maalit riittävät.

Taitotaso 1

- pallon vierittäminen kädellä parille
- pallon kuljettaminen jaloin toiseen päähän ja takaisin, ensiksi kävellen ja sitten pikkuhiljaa vauhtia lisäten.
- kuljetus ja pysähdys: lähdetään kuljettamaan ja pysähdytään pallon päälle istuen aikuisen merkistä. uudesta merkistä taas liikkeelle, pysähtyessä pallon voi pysäyttää myös jalan alle.
- laukausjono: jonosta pääsee yksi lapsi kerrallaan laukomaan sopivalta etäisyydeltä kohti maalia, jossa aikuinen voi toimia maalivahtina. Tässä on tärkeää muistaa pitää jonot lyhyinä, jotta toistoja saadaan riittävästi. (Kuvat 1-2)



Haastetehtävä: Tarkkuuspallo

Leikkialue jaetaan viivalla kahteen osaan. Viivalla on keiloja pystyssä. Kilpailevat joukkueet asettuvat vastakkain päätyrajojensa taakse. Jokaisella on pallo. Jokainen yrittää kaataa keiloja vastapuolelle. Leikkijät saavat hakea omalta leikkipuoliskoltaan pallot ja juosta heittämään uudelleen rajansa takaa. Voittaja on se, jonka kenttäpuoliskolla on vähemmän keiloja.

Sama leikki vaikeutuu kun keilat asetetaan pitkän penkin päälle, etäisyyttä lisätään ja/tai tehdään heiton sijasta potkaisemalla.

Taitotaso 2

- pallon syöttäminen sisäsyryjää käyttäen parille, joka syöttää takaisin (Kuvat 1-2)
- pujottelurata, kuljetetaan jaloin palloa kartioista tehtyä rataa pujotellen
- laukausjono: aikuinen vierittää pallon jonossa vuorossa olevalle lapselle, joka potkaisee joko suoraan vauhdista tai pallon ensiksi pysäyttämällä kohti maalia.

Kuva 1



Pallon osumakohta on jalan keskiosassa sisäsyryjällä, nilkka jäykkänä ja osuma pallon keskelle

Kuva 2



Haastetehtävä

Polttopallo jossa polttaja voi polttaa heiton sijasta palloa potkaisemalla, vain jaloista palaen.

Taitotaso 3

- päällä pallon puskemisen harjoittelu: joko omasta, kaverin tai aikuisen syötöstä (Kuva 1)

Huom. Puskemisen harjoittelussa voi käyttää aluksi esimerkiksi pehmopalloja, jotta lapsi ei pelkäisi ja silmät pysyisivät auki.

- pujottelurata+ laukaus yhdistettynä
- pujotteluviestejä joukkueittain

Kuva 1



Haastetehtävä

"Ringin kuningas" -pallonsuojauskisa Pallo jokaisella, lapset kuljettelevat jaloilla palloa rajatun alueen sisällä. Lapsi joutuu pois pelistä, jos hän ei pysty pitämään palloaan rajojen sisäpuolella.

Samalla kun lapset suojaavat omaa palloaan, pitää heidän yrittää potkia toisten palloja pois alueelta. Käsien käyttö on kielletty. Lapset saavat potkia muiden palloja pois pelistä vain, jos he ovat itse vielä pelissä mukana, ts. heidän oma pallonsa on vielä alueella.

9 Pesäpallo

Pesäpallo on joukkuelaji, jota tavallisesti pelataan ulkona hiekkatekonurmella Pesäpallossa kaksi joukkuetta pelaa pesäpallokentällä, jossa on kolme *ulkopesää* ja *kotipesä*. *Sisävuorolla* joukkue lyö, *ulkovuorolla* joukkue ottaa kiinni, syöttää ja pyrkii polttamaan kolme vastustajan lyöjää. Sisävuoron pelaajat lyövät vuorollaan palloa ja pyrkivät etenemään kentällä pesien välillä ennen kuin ulkopelaajat saavat toimitettua pallon seuraavaan pesään. Molempien joukkueiden oltua sekä sisä- että ulkovuorossa on pelattu yksi vuoropari. Virallisessa pesäpallossa pelataan kaksi neljän vuoroparin jaksoa. Enemmän juoksuja jaksolla tehnyt joukkue voittaa jakson, joka voi päättyä myös tasan. Vuoroparissa vuoronvaihto tapahtuu kun kolme sisäpelaajaa on palanut.

Pesäpallo sopii päiväkotipeleihin mainiosti hieman sovelletuin välinein ja säännöin. Pelialueeksi soveltuu päiväkodin piha, kunhan pelialueella ei ole esteitä tai esineitä joihin lapsi voi törmätä. Pelivälineeksi riittää pallot. Pelialueen rajojen ja pesien merkkauksessa voi käyttää merkkikartioita. Rajat ja pesät voi myös piirtää hiekkaan, jos pelialustana on hiekka.

Pesäpallo on peli, jossa pelin tempo vaihtelee suuresti. On tärkeää huomata, että lyöjiä on vain yksi kerrallaan. Tämä seikka kehittää lapsia keskittymään ja odottamaan omaa vuoroa. Mailalla palloon osuminen kehittää silmä- ja käsikoordinaatiota. Nopeat reaktiot ja pyrähdykset pesien välillä ja pallon kiinniotossa kehittävät fyysistä kuntoa. Pesäpallossa kehittää myös keskittymiskykyä ja taitoa tehdä nopeita päätöksiä. Ei pidä myöskään unohtaa pesäpallon sosiaalista ulottuvuutta. Pesäpallo on ennen kaikkea joukkuepeli, jossa hyvä yhteistyö tuottaa onnistumisia.

Pelivälineet

Pallot:

Virallisessa pesäpallossa pallo on melko pieni ja kova. Ympärysmitaltaan n. 22cm ja paino n. 160g. On myös olemassa tenavapalloja, mutta ne ovat yhtä pieniä tosin kevyempiä ja pehmeämpiä. Päiväkotikäyttöön 4-5-vuotiaille hyviä palloja ovat halkaisijaltaan 15-20cm leveät pallot. Pallon tulee olla kestävä, kiinteä ja pomppiva.

Mailat:

Virallisessa pesäpallossa mailat ovat valmistettu lasi- ja hiilikuituyhdistelmästä. Mailan pituus on n. 100cm ja se painaa n. 600g ja lyöntikohdan halkaisija on 56mm. Päiväkotikäyttöön 4-5-vuotiaille sopivia mailloja ovat kaikki pehmeäpintaiset, kuitenkin jämäkät mailat. Maila ei saisi taipua lyödessä. Mailan pituus tulisi olla n. 50-70cm. Mailloja ei kuitenkaan tarvitse käyttää, sillä ne vaativat kohtalaista taitoa. Mailan sijaan palloa lyödään lähes kaikissa harjoitteissamme kädellä.

Pesäpallon hallitsemiseen pelaajan tarvitsee osata seuraavat osa-alueet

- pallon lyönti kädellä tai mailalla
- pallon heitto ja kiinniotto
- sovelletut säännöt

Huom! muista myös tutustuttaa lapset pesäpallokentän rajoihin, pesien sijoitteluun, kotipesään ja siihen miten kentällä tulee edetä



Taitotaso 1

Palloihin tutustuminen

- pallojen heittely ilmaan, pompottelu maan kautta
- pallojen vierittäminen pareittain

Pallon kiinniotto ja heitto

- pallojen heitto pareittain ja kiinniotto, siten että pallo tekee yhden pompun välissä
- pallon heitto parille ilman pomppua ja kiinniotto, lyhyt välimatka (Kuvat 1-2)

Kuva 1	Kuva 2
	
<p>Heitto lähtee vartalon takaa käsi lähes suorana, ristikkäisen jalan edessä oleminen tuo tarvittavan vartalon kierron heittoon</p>	<p>Heitossa käsi kulkee korvan vierestä, ja lopuksi pallo saatetaan matkaan siten että käsi suoristuu.</p>

Haastetehtävät

- pallon tai hernepussin heitto maahan piirrettyihin ympyröihin
- keilojen kaato palloa vierittämällä, pullot ovat hyviä keiloja ulkotiloissa

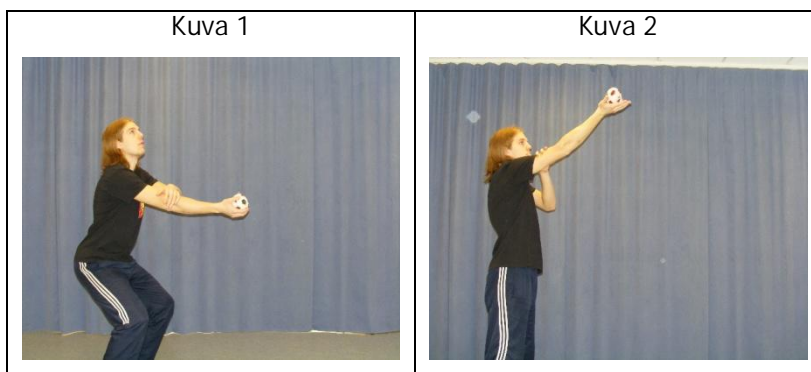
Taitotaso 2

Pallon kiinniotto heitto

- pallon heitto kohti rajattua aluetta, esim. ykköspesä, etäisyyden vaihtelu
- pallon heitto parille siten, että heitto ei tule suoraan kohti vaan kiinniottaja joutuu liikkumaan eteen ja sivuille
- pallon heitto pareittain, siten että välimatka on tarpeeksi pitkä pallon riittävään pomppimiseen ja sitä kautta haastavampaan kiinniottoon.

Pallon syöttäminen

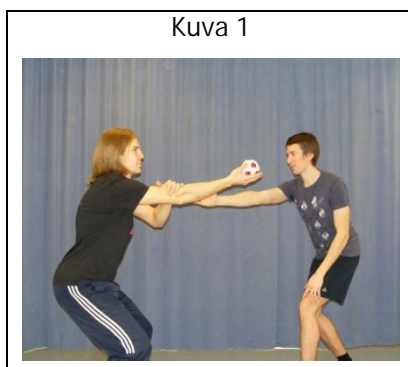
- pallon syöttöharjoittelua, jokainen heittää omaa palloa suoraan ylöspäin noin kaksi metriä, nyt palloa ei saa ottaa kiinni (Kuvat 1-2)
- syöttöharjoittelua siten, että pallo heitetään ylöspäin ja sen tulisi tippua maahan piirrettyyn noin metrin halkaisijaltaan olevaan ympyrään



Pallon lyönti kädellä

- aluksi ohjaaja heittää pallon ilmaan ja lapsi yrittää osua palloon suoristetulla kädellä (Kuva 1)
- sama kuin edellä, mutta nyt heittäjä on lapsi

Huom! aluksi kannattaa käyttää suuria palloja, jotta osumia tulee enemmän



Haastetehtävät

- pallon heittäminen pareittain siten, että pallo ei saisi välissä tippua maahan
- pallon lyönti kädellä kohti määrättyä aluetta, pari antaa syötön

Taitotaso 3

Pallon kiinniotto heitto

- kovia heittoja pareittain, kiinniottossa voi myös vähän liikkua vastaan, palloa voi vaihdella
- heittoja "huonommalla" kädellä pareittain
- pallon vieritys, juoksu pallon ohi, kääntyminen ja kiinniotto

Pallon lyönti mailalla

- mailalla lyöntiharjoittelua siten, että lapsi yrittää osua roikkuvaan palloon, esimerkiksi ilmapalloon
- Huom. Tässä harjoitteessa voi apuna olla salkopallo, jossa pelaajat seisovat noin kolmimetrinen tolpan vastakkaisilla puolilla ja yrittävät lyömällä saada naruun kiinnitettyä palloa kiertymään tolpan ympärille. Toinen pelaajista yrittää pyörittää narua vastapäivään, toinen myötäpäivään. Voittaja on se, kumpi saa narun kokonaan kieritettyä tolpan ympärille.
- kun kädellä lyönti sujuu niin voidaan siirtyä mailalla lyömiseen, mailalla on turvallista lyödä esimerkiksi sanomalehtipalloja (Kuva 1)
 - kolmikoissa tapahtuva harjoitus, yhden lapsen toimiessa syöttäjänä, yhden lyöjänä ja yhden kiinniottajana.

Kuva 1



Haastetehtävä

Tunnelipallo

- yksi kerrallaan lyömässä palloa ja muut ovat ottamassa kiinni
- syöttäjänä toimii ohjaaja

- kun pallo on lyöty kentälle lapsi lähtee juoksemaan kohti pesiä ja samalla muut ottavat pallon kiinni ja muodostavat tunnelin, jonka läpi pallo tulee vierittää Huom. pesiä voi olla 1-3.
- kun pallo on mennyt tunnelin läpi juoksija pysähtyy
- juoksumatkan pituudesta voidaan antaa pisteitä. Esimerkiksi 10 metriä yksi piste, 15 metriä 2 piste

Pesäpallon säännöt sovellettuna päiväkotiin

- pelialueena päiväkodin piha tai muu pelaamiseen soveltuva alue - tyhjää tilaa n. 25x25m
- pelialueelle merkataan kotipesä, pesät 1-3 ja pelialueen rajat. Peliä voidaan helpottaa käyttämällä vain kahta pesää kolmen sijasta.
- kaksi joukkuetta, joissa kummassakin on vähintään neljä ja maksimissaan kuusi pelaajaa

Pelin kulku

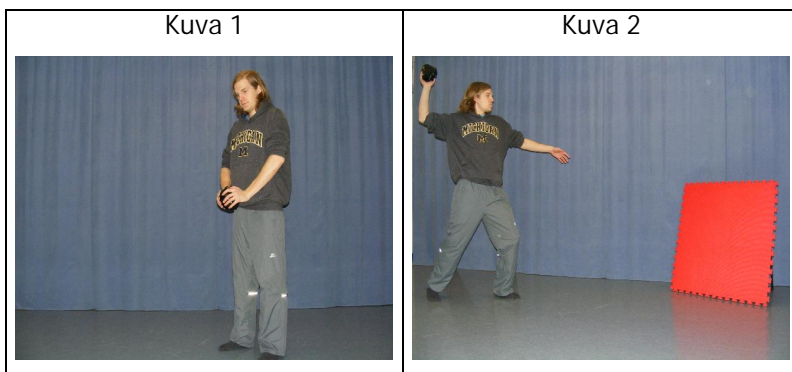
- sisävuorossa oleva joukkue aloittaa lyömisen (yksi lyö ja muut ovat kotipesän takana odottamassa)
- syöttäjänä eli lukkarina toimii yksi ulkovuoron pelaaja tai ohjaaja - syöttölaudasta ei tarvita
- sisävuoron lyöjä saa lyödä niin kauan kunnes osuu palloon ja se lentää pelialueelle
- osuttuaan palloon lyöjä juoksee kohti ykköspesää, samalla ulkopelaajat ottavat pallon kiinni ja yrittävät palauttaa sen mahdollisimman nopeasti kotipesään
- juoksija saa pisteitä sen mukaan kuinka monta pesää hän saavuttaa ennen palamista
- juoksija palaa jos hän ei ole pesässä kun pallo heitetään ulkokentän toimesta johonkin pesistä tai kotipesään. Tarvittaessa voidaan vaikeuttaa, eli polttaminen onnistuu vain siihen pesään mihin ollaan etene-mässä.
- pesien pisteytys: ykköspesä=1 piste, kakkospesä=3 pistettä, kolmospesä=5 pistettä ja kotipesä 7 pistettä.
- sisävuorossa olevat pelaajat saavat kaikki lyödä kerran omalla sisävuorollaan

10 Käsipallo

Käsipallo on joukkuelaji, jossa kentällä on joukkueesta kerrallaan 6 kenttäpelaajaa ja maalivahti. Käsipallo on sisälaji, jossa esiintyvää kovaa kontaktia pyritään välttämään päiväkodissa. Muuten käsipallo soveltuu hyvin päiväkotiin, sen helpon järjestettävyyden vuoksi. Maalina voi toimia salibandymaali tai esimerkiksi pystyyn nostettu voimistelupatja.

Taitotaso 1

- pallon pompotus paikoillaan kahdella kädellä, oikealla kädellä, vasemmalla kädellä (Kuva 1)
- pallon kieritys vartalon, jalkojen ja pään ympäri paikallaan
- pallon syöttely pareittain, yhdellä kädellä alakautta heitto ja kahdella kädellä vastaanotto
- pienen pallon(esim. tennispallon tai sanomalehtipallon) maaliin heitto, ilman maalivahtia (Kuva 2)



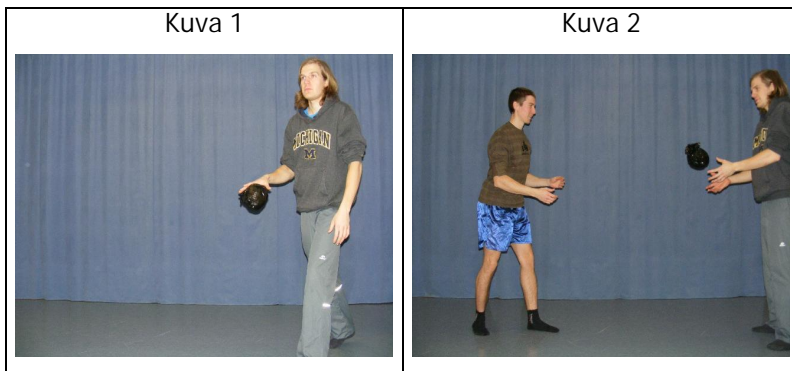
Haastetehtävä

Lapsi pyrkii rajan takaa heittämällä osumaan kentällä oleviin maaleihin (vanteita).

Kun on osunut lähimpään maaliin, saa siirtyä tavoittelemaan osumaa seuraavaan, vaikeampaan maaliin.

Taitotaso 2

- pallon pompotus kävellen yhdellä kädellä kuljettaen, matalaa ja korkeaa pomppua ohjaajan ohjeiden mukaisesti (Kuva 1)
- pallon syöttely pareittain, yhdellä kädellä pompun kautta heitto ja kahdella kädellä vastaanotto (Kuva 2)
- pallon heittäminen liikkeestä(kävely, juoksu) kohti maalia
- rangaistusheiton harjoittelu isommalla pallolla maalivahtia vastaan, etäisyys n.3 metriä



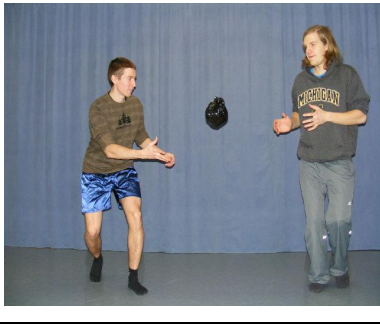
Haastetehtävä

Ryöstetään" salin toisella puolella olevasta toisen joukkueen pesästä omaan pesään mahdollisimman monta palloa kuljettaen yksi pallo kerrallaan kentän poikki. Sovitun ajan kuluttua lasketaan pallojen määrä molemmissa pesissä.

Taitotaso 3

- pallon pompotus juosten yhdellä kädellä kuljettaen, matalaa ja korkeaa pomppua sekä merkistä pysähdystä ja liikkeellelähtöä
- pallon syöttely pareittain liikkeessä, kävellen tai juosten (Kuva 1)
- pallon syöttely 3 lapsen ryhmässä siten, että he muodostavat kolmion.
- pallon heitto suoraan kuljetuksesta maaliin

Kuva 1



Haastetehtävä

Pelaajat liikkuvat rajatulla alueella. Pallollinen metsästäjä (samalla alueella liikkuen) pyrkii heittämällä osumaan muiden jalkoihin polven alapuolelle. Osuman saanut pelaaja liittyy metsästäjiin. Pallollinen metsästäjä saa ottaa 3 askelta pallon kanssa ja liikkua lähemmäs kohdetta. Metsästäjien kesken nopeasti syöttäen pallo yritetään saada hyvälle osumaetäisyydelle pelaajasta.

11 Loppuvenyttelyt ja rentoutuminen

Venytykset:

- takareisi
- etureisi
- pohje
- rintalihas
- pakara
- selkä

Kuva 1

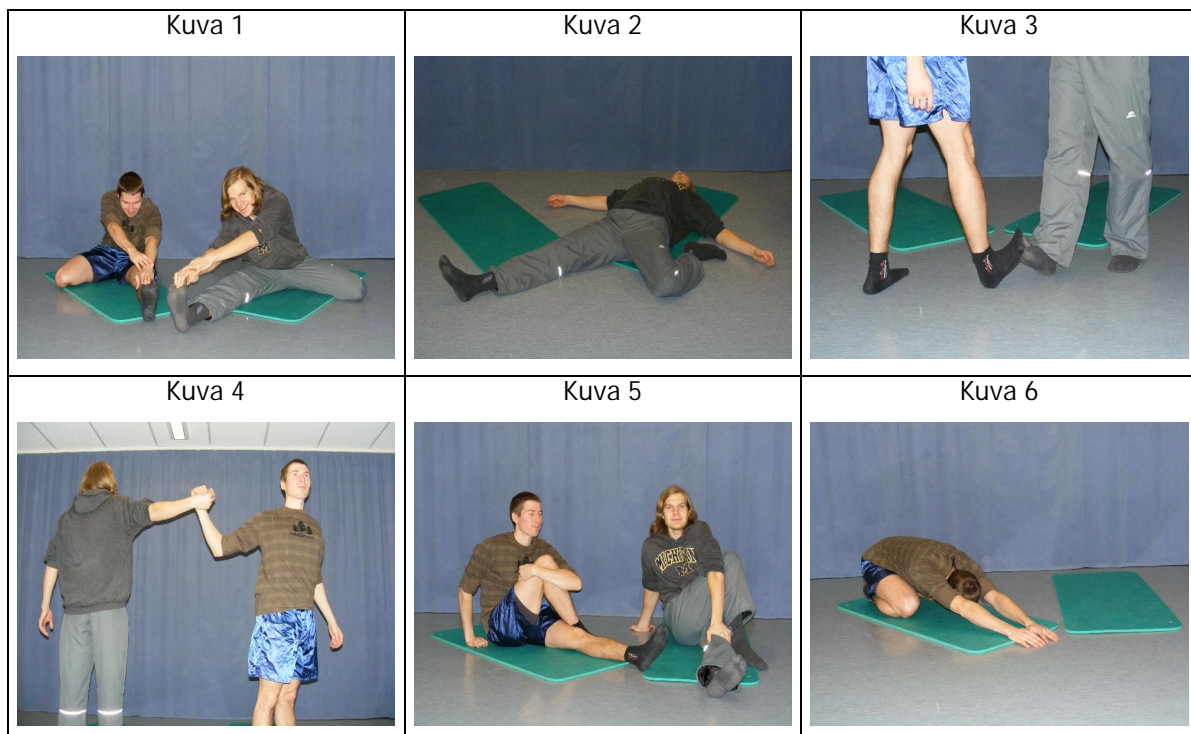
Kuva 2

Kuva 3

Kuva 4

Kuva 5

Kuva 6



Loppurentoutuminen

1. Sively

Kaikki lapset menevät makaamaan esim. patjojen päälle ja silmät pidetään kiinni. Hetken hiljaisuuden jälkeen ohjaaja sivelee kutakin lasta kevyesti esimerkiksi sulalla, tennispallolla tai maalipensselillä. Mahdollisuuksien mukaan lapsi voi mennä sivelyn jälkeen pukemaan tai juomaan, ja näin saadaan siirtymätilanne rytmitetyksi.

2. Ravistelu

Tämä rentoutus tehdään pareittain, toisen parista maata lattialla ja toisen ohjaajan käskyjen mukaisesti ravistellussa tiettyä raajaa. Näin käydään läpi jalat ja kädet. Taustalla voi käyttää rauhoittavaa musiikkia.

3. Hierontarinki

Lapset menevät istumaan siten, että he muodostavat yhtenäisen piirin. Piirissä jokainen näkee edessä istuvan niskan, ja tällä tavalla saadaan aikaan hierontarinki, jossa jokainen hieroo edellä olevan niska/selkää/hartioita jne.

Lähteet

4-5-vuotias lapsi. n.d.

http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/4-5vuotias.php

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Little Tennis. 2009.

<http://www.littletennis.com/default.aspx/MenuItemID/100/MenuGroup/Teacher's+Toolbox.htm>

Numminen, P. Kuperkeikka. 1996. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Opetushallituksen opetusmateriaali. 2010

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista

Varhaiskasvatuksen perusteet 2005

<http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf>

Käsikirjan luomisessa on apuna ollut myös seuraavat lähteet:

<http://www.pesis.fi/pesisnuoret/koulut/harjoituksia/>

http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/koulu-ja_paivakotijalkapallo/

http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/koriksen_abc/opettajaapas/

<http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp2?open&cid=content3BC0CF&contentnavinf=2010\Navi\Content50AE9\content3BC0CF&contentnavinf=a=0>

<http://salibandy.net/harrastetoiminta/lapset/kerhotoiminta>

http://www.lentopalloliitto.fi/harrasteliikunta/koululentopallo/koululentis-kampanja_2010/

Liite 2

Havainnointilomake

1 Yleiset järjestelyt

- pelivälineet ja muut tarvittavat välineet ja materiaalit
- harjoittelupaikkaa koskevat tiedot (ympäristö, esteettömyys)

2 Harjoitteiden konkreettinen läpivieminen

- tuokion aloittaminen
- motivointi
- mallin näyttäminen
- palautteen ja neuvojen antaminen

muuta

Liite 3

Hei!

Tämä lomakekysely koskee Palloilun Käsikirjaa ja sen käyttöä. Palautteenne on meille tärkeää, sillä kehitämme käsikirjaa eteenpäin palautteen pohjalta.

Yhteistyöterveisin,

Juha Enberg ja Teemu Viertola

Vastausohje:

1= täysin eri mieltä

2= jokseenkin eri mieltä

3= ei samaa eikä eri mieltä

4= jokseenkin samaa mieltä

5= täysin samaa mieltä

Käsikirjan ulkoasu ja visuaalinen ilme:

1. Käsikirjan ulkoasu on selkeä? 1-2-3-4-5

2. Käsikirja on helppolukuinen? 1-2-3-4-5

3. Käsikirja sisältää riittävästi tekstiä avaavia kuvia? 1-2-3-4-5

4. Kuvien asettelu on selkeä? 1-2-3-4-5

5. Kehitysehdotuksia ulkoasuun ja visuaaliseen ilmeeseen

Toiminnan suunnittelu:

6. Minkä lajin valitsitte?

7. Olen aikaisemmin ohjannut (ei sama kuin pelannut mukana) kyllä/en
samaa lajia lapsille?

8. Tietämykseni lajista ennestään oli?
(esim. hyvä, olen harrastanut ko. lajia 10vuotta)

9. Käsikirjan sivuilla 4-7 on mielestäni riittävästi teoriaan
pohjautuvaa tietoa

a) liikunnan ohjaamisesta 1-2-3-4-5

b) palloilusta yleensä 1-2-3-4-5

c) motorisista perustaidoista 1-2-3-4-5

d) käsittelytaidoista 1-2-3-4-5

10. Alkulämmittelyt ja aktivoinnit sisältävät monipuolisesti
erilaisia leikkejä? 1-2-3-4-5

11. Harjoitteita ennen oleva lyhyt kuvaus lajista
antoi minulle lisää tietoa lajista. 1-2-3-4-5

12. Hahmotin heti, että harjoitteet vaikeutuvat
kolmessa eri taitotasossa. 1-2-3-4-5

13. Minun oli helppo valita eri harjoitteita tulevaa
ohjauskertaa varten. 1-2-3-4-5

14. Ymmärsin nopeasti valitsemieni harjoitteiden merkityksen

a) lajinomaisen tekniikan kehittymisen kannalta? 1-2-3-4-5

b) tila/opetusjärjestelyiden kannalta? 1-2-3-4-5

15. Loppuvenyttelyt ja rentoutukset sisältävät

monipuolisesti erilaisia venyttelyitä ja rentoutuksia?

1-2-3-4-5

16. Muokkasin käsikirjan harjoitteita omien mieltymysten mukaisiksi, millä tavalla?

17. Toiminnan suunnitteluun minulta kului aikaa n. _____ min.

18. Muuta sanottavaa/kokemuksia toiminnan suunnitteluvaiheesta.

Toiminnan toteutus:

19. Toteutus onnistui niin kuin olin suunnitellut

1-2-3-4-5

20. Toteutuksessa minulla ei ollut mukana kirjallisia muistiinpanoja/apupaperia
kyllä/ei

21. Jos oli, niin minkälaisia?

22. Käytännön toteutuksessa haastavinta oli:

Käsikirjan vaikuttavuus ja kehittäminen

23. Koin käsikirjan hyödyllisenä työkaluna 1-2-3-4-5

24. Haluaisin käyttää käsikirjaa työkaluna myös tulevaisuudessa 1-2-3-4-5

25. Uskon, että käsikirja vahvistaa omaa ammatillista osaamistani 1-2-3-4-5

26. Uskon, että kirjan sisältämät harjoitteet kehittävät lasten

a) palloilutaitoja 1-2-3-4-5

b) motorisia taitoja 1-2-3-4-5

c) käsittelytaitoja 1-2-3-4-5

27. Mielestäni käsikirjan kehittämisessä pitäisi keskittyä seuraaviin asioihin:
